ஆஸ்துமாவிற்கு
யோகாசன சிகிச்சை

கே. அ. இராமசாமிப்புலவர்,
கருப்பக்கிளர். (அஞ்சல்)
கோட்டூர் வழி, தஞ்சை மாவட்டம்.

ஆசிரியர்கள் :

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி

சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி

வெளியிட்டோர் :

'குமார நிலையம்'

216, திருவொற்றியூர் ஹைரோட்,

தண்டையார்பேட்டை,

சென்னை - 21.

முதல் பதிப்பு 1959.

சமர்ப்பணம்

மாதர் குலத்தைப் போற்றி
மனத் தூய்மையின் சின்னமாக வைத்து
அன்பின் சிகரமாக விளங்கி
என்னைத் தன் எண்ணத்திற்கு உருவாக்கிய
என் தெய்வக் கணவர்
ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி அவர்கள்
ஆன்மாவிற்கு

இந்நூலை சமர்ப்பிக்கிறேன்.

சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி

காலிகோ விலை 4—0—0
சாதா விலை 3—8—0

ஜான்ஸி பிரஸ், சென்னை-21.

கு. அ. இராமசாமிப்புலவர்,
கருப்பக்கிளார். (அஞ்சல்)
கோட்டூர் வழி, தஞ்சை மாவட்டம்.

முன்னுரை

ஆசன அன்பர்களின் நீண்ட நாள் அபிலாஷை, இந் நூல் வெளிவருவதின் மூலம் நிறைவேறுகிறது என்ற மகிழ்ச்சியுடன், இந்நூலை தமிழ்கூறும் நல்லுலகத்தார் முன் வெளிக் கொணருகிறேன். ஆசன உலகத்தாரின் ஆசை மட்டுமல்ல. எனது கணவரும், உங்கள் அன்பிற் குறிய யோகாசனப் பேராசிரியருமான ஸ்ரீ வி.என். குமாரஸ் வாமி அவர்களின் ஆசையும் அதுவே.

"இன்ன நோய்க்கு இன்ன மருந்து என்று எவ்வாறு கடைகளில்மருந்துவாங்குகின்றார்களோ,அவ்வாறு இன்ன நோய்க்கு இன்ன புத்தகம் வேண்டும் என்று புத்தக கடைகளில் கேட்டு வாங்கும்படி செய்யவேண்டும். ஆஸ்துமா நோயாளர்கள், ஆஸ்துமாவிற்காக யோகாசன சிகிச்சை புத்தகம் வாங்கி படித்து, அதிலுள்ளபடி ஆசனங்களைப் பழகி, தாங்களே தங்களை குணமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். நீரிழிவுக்காரர்கள் (**Diabetes**) நீரிழிவுக்கு யோகாசன சிகிச்சை புத்தகத்தை வாங்கி, ஆசனங்களைப் பழகி குண மாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறே வயிற்று வலி, தலைவலி, நரம்பு தளர்ச்சி, குடல் நோய் (**Appendicitis**), மூல நோய், க்ஷயம், வாதம், மேக வியாதி, டான்சில், ஆல்பு மின் போன்ற வியாதிகளைப் போக்க அததற்குண்டான தனி புத்தகத்தை வாங்கி படித்து, அதன்படி ஆசனங் களைப் பயின்று தங்கள் தங்கள் நோய்களைப் போக்கிக் கொள்ளவேண்டும்" என்பது அவருடைய ஆசையும் எதிர் கால திட்டமுமாகவும் இருந்தது.

ஆரோக்ய ரகசியம் எனும் கட்டுரைகளை கல்கியில் எழுதி, அக்கட்டுரைகளை யெல்லாம் தொகுத்து, நூல் வடிவில் வெளியிட்டு தமிழ் மக்களுக்கு சிறந்த சேவை செய்தார். அதில் எந்தெந்த ஆசனம் எவ்வாறு உடலில் வேலை செய்கிறது, வியாதிகளை எவ்வாறெல்லாம் குண மாக்குகின்றது என்பனவற்றை யெல்லாம் தற்கால விஞ் ஞான உலகம் ஒப்புக்கொள்ளும் வகையில் எடுத்து விளக் கினர். தமிழ் பெருமக்களிடையே அஃது ஒரு பெரும் விழிப்பையே உண்டாக்கியது. ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் யோகாசன சிகிச்சையை நாடினர். முடிந்த அளவு கடிதத்தின் மூலமாகவும், நேரிலும், இரவும் பகலும் தன் நேரமென்று பாராமல் உழைத்து சேவை செய்தார். இவர் பேரால், இவர் ஆசியால் பெருகின யோகாசன சங்கங்கள் தென்னாட்டில் பல. முக்கிய நகரங்களிலெல்லாம் யோகாசன சங்கங்கள் தோன்றி இவருடைய கட்டுரைகளை வைத்தே ஆசன சிகிச்சை அளிக்கத் தொடங்கி நாட்டில் ஆசனக் கலையை பெருக்கத் தொடங்கின. ஆயி னும் மக்களுடைய தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கு இவை போதியனவாக யில்லை என உணர்ந்தார். நேயர் களும் இன்ன நோய்க்கு என்னென்ன ஆசனங்கள் செய்ய லாம், என்ன சாப்பிடலாம் என்று கேட்கத் தொடங்கினர். அவர்களுக்கெல்லாம் அவரவர் உடல்நிலை, வயது நோயின் தன்மை முதலியன அறிந்து சிகிட்சை அளித்து வந்தார்.

எத்தனை பேருக்குத்தான் நேரிலோ, கடித மூல மாகவோ அளிக்க முடியும்! யோகாசன சங்கங்களை நாடிப் போக எத்தனை பேர்களுக்கு முடியும்! பெண்கள் எங்கு போக முடியும்! எனவே இதற்கெல்லாம் பரிகாரமாக ஒவ் வொரு நோயாக எடுத்துக்கொண்டு அதற்கு செய்யவேண்

டிய ஆசனங்களின் திட்டங்களையும், எந்தந்த ஆசனத்தால் அந்த நோய்க்கு எவ்வாறு குணமளிக்க முடிகிறது என்ற விளக்கத்துடன், நோயின் தன்மைகளையும் விளக்கி, மற்ற உணவு, பிராணாயாமப் பயிற்சிகளை அளிக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு நூலாக வெளியிட விரும்பினார். அவ்வாறு செய்து விட்டால் மக்கள் அவர்களாகவே தங்களுக்குள்ள நோய்க்கு, வேண்டிய நூலை வாங்கி வாசித்து, யோகாசனங்களைப் பழகி, குணமடைய சௌகரியமாக இருக்கும் என நினைத்தார் அதன்படி முதன் முதலாக எந்தவித மருந்தாலும் கட்டுப்படாத, அதிகமான மக்களை பிடித்து ஆட்டுகின்ற நோய்களாக தேர்ந்தெடுத்து அதற்கு யோக சிகிட்சை எழுதுவோம், பிறகு சாதாரண நோய்களுக்கு எழுதுவது என்று தீர்மானித்தார்.

ஆஸ்துமா, டயாபெடீஸ், க்ஷயம், இவைகள்தான் மருந்துகளால் போக்கமுடியாத பெரிய வியாதிகள். முதன் முதலாக ஆஸ்துமாவிற்கு யோகாசன சிகிட்சையளிப்பது என்று தீர்மானித்தார். அதன்படி கல்கியில் எழுதி வந்தார். 18 அத்தியாயம் வரை கல்கியில் எழுதினார்.

எல்லோருடைய துயரத்தையும் தீர்க்க நினைத்து இரவும் பகலெனப் பாராது, மக்களுக்காக உழைத்த உத்தமரை கடவுள் அழைத்துக்கொண்டார். ஆசன உலகத்திற்கு ஒரு பேரிடிபோல் அதிர்ச்சி தந்தது. ஆசனத்தை அளித்த ஆசிரியரும், அதை அன்புடன் வழங்கிய 'கல்கி'யும் மறைந்தனர். அவர் மறைவிற்காக "**விதி வென்றது**" என்று எழுதிய 'கல்கி' அவர்களும் அவர் மறைந்த 3 மாதத்தில் மறைந்து விட்டார். அவ்விதி கல்கியையும் வென்று விட்டது. என்னே உலகம்! சிலகாலமானபின் அவர் விட்டு சென்ற பணியை என்னை செய்யும்படி 'கல்கி' நிர்வாகிகள் கேட்டுக்கொண்டனர். அதன்படி தொடர்ந்து

ஆஸ்துமா கட்டுரைகளை எழுதி வந்தேன். அந்தக் கட்டுரை முடிவு பெறாமல் நிறுத்திவிடவேண்டியதாயிற்று. ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் ஆசனக் கட்டுரைக்காக "ஏன்" எழுதுவதை நிறுத்தி விட்டீர்கள் என்று கேட்டு எழுதி வந்தன. ஆசன நேயர்களின் அபிலாஷையை பூர்த்தி செய்வதே என் கணவருக்கு ஆத்ம திருப்திகளை உண்டாக்கும் என்று "நல்வாழ்வு" என்ற மாதப் பத்திரிகை ஒன்று தொடங்கி நடத்தினேன். அதில் தொடர்ந்து மேற்படி 'ஆஸ்துமாவிற்கு யோகாசன சிகிச்சை' எனும் கட்டுரை எழுதி வந்தேன். போதிய விளம்பரம் இல்லாமையால் நஷ்டமுடன் அப்பத்திரிகையை நிறுத்தவேண்டியதாயிற்று.

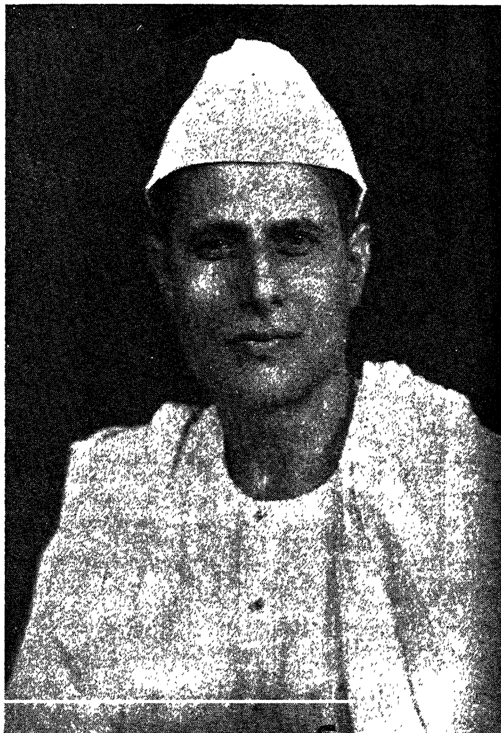
அதன்பின் மீதமுள்ள கட்டுரைகளை எழுதி வெளியிட இத்தனை நாட்கள் ஆனமைக்கு நேயர்களிடம் மன்னிப்பு கோருகிறேன். வியாபார, குடும்ப சுழலில் சிக்கி இருப்பதனால் போதிய அவகாசமின்மையே தாமதத்திற்கு காரணம்.

நேயர்கள் இந்நூலை ஆதரித்து வரவேற்று, ஆஸ்துமா நீங்கி பூரண ஆரோக்யமுடன் வாழ்ந்தால், அதுவே இந்நூலை வெளிகொணர்ந்ததற்கு தக்க பயன் என கருதுவேன். என்னுடைய அமர கணவனாரின் ஆன்மாவும் இதனால் சாந்தி அடையும்,

வணக்கம்.

இப்படிக்கு,

சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி.



யோகாசனப்பேராசிரியர்

ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி



ஸ்ரீமதி சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி

ஆஸ்துமாவிற்கு
யோகாசன சிகிச்சை.

1.

எல்லாம் சுகத்திற்கே!

மக்களின் வாழ்க்கையின் லட்சியம் ஆனந்தமே. அச் சுகத்தை அடையவே மக்கள் பல துறைகளில் இறங்கிப் பாடுபடுகின்றனர். கவிகள் பாடுவதும், காவியங்கள் புனை வதும், ஓவியங்கள் வரைவதும், சிற்பங்களைச் சிருஷ்டிப்பதும், மற்றும் பல கலைகளை வளர்ப்பதும், அறிவியல் துறைகளில் இறங்கி அறிவைப் பெறுவதும், விஞ்ஞானத்தை வளர்ப்ப தும், தொழில்களை நடத்துவதும், வர்த்தகத்தை வளர்ப்பதும், பரமனை வழிபடுவதும் எல்லாம் மானிட வர்க்கத்தின் சுகத் திற்காகவும், ஆனந்தத்திற்காகவுமே செய்யப்படுகின்றன.

ஆனல் இவைகளெல்லாம் செவ்வனே செய்யவேண்டு மானல் உடல் நலம் நன்ருய் இருத்தல் வேண்டும். உடல் நலம் குன்றினல் உன்னதக் கவிகள் கிளம்பா; கற்பனை மிகுந்த காவியங்கள் எழும்பா: ஓவியங்கள் ஓடா; சிற்பங் கள் உருவாகா; கலைகள் வளரா; அறிவுத் துறைகளில் முன் னேற்றம் காண முடியாது; வர்த்தகம் ஓங்காது: தொழில் கள் நடைபெறு. சுவர் வைத்துத்தான் சித்திரம் எழுத வேண்டும். இவ் வுடலால்தான் சகலமும் நடைபெற வேண்டி யிருக்கின்றது. முற்றும் துறந்த முனிவர்களும் இவ் வுடலை அசட்டை செய்யவில்லை.

இவ்வுடல் நலனைப் பேண உலகில் பலர் பல ஆரோக் கிய விதிகளை ஏற்படுத்தி யிருக்கின்ருர்கள். எல்லோ ருடைய வழிகளையும் காணும்போது சற்றேறக் குறைய

ஒன்றாய்த்தான் இருக்கின்றன. ஒரு தேசத்தார் ஒரு வழக்கத்தைக் கெட்டது என்று சொல்லும்போது, மற்றத் தேசத்தார் அதை நல்லது என்று சொல்ல மாட்டார்கள். அவ்வாறே நல்ல பழக்க வழக்கங்களும். உதாரணமாக மதுபானம் கெடுதி என்று ஆரோக்கிய விதிகளில் இருக்கிறது. அதை எல்லாத் தேசத்தார்களும் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் செய்கிறார்கள். அதைப்போலவே தேகப் பயிற்சி உடல் நலனைப் பேணச் சாலச் சிறந்தது என்றால் எல்லா தேசத்தார்களும்தான் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுவார்கள். நல்லதை நல்லதென்றும, தீயதைத் தீயதென்றும் உலகம் ஒப்புக் கொண்டுதான் தீரும். இம் மாதிரி பொதுவான ஆரோக்கிய விதிகள் பல இருக்கின்றன.

இந்த விதிகளைத் தவறாமல் அனுசரிப்பவர்களுக்கு உடல் நலம் பாதிப்பதில்லை; கெடுவதில்லை. என்றும் ஆரோக்கியமாகவும், சுறு சுறுப்பாகவும் வாழ்வார்கள். ஆனல் மக்கள் எல்லோரும் அவ் விதிகளைப் பல காரணங்களால் அனுசரிக்க முடியாமல் தவறி விடுகின்றனர். அப்பொழுது பல உடல் அசௌகரியங்கள், நோய்கள், பிணிகள் முதலியன வர ஏதுவாகின்றன. அவ்வாறு ஏதாவது வந்தால் அவைகளைப் போக்க பல முறைகள், வைத்தியங்கள், மருந்துகளை அந்தந்தத் தேசத்தார்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றார்கள். இவைகளில் முக்கியமாக மேல்நாட்டு முறையாகிய அல்லோபதி, ஹோமியோபதி முதலியனவும், நம் நாட்டு ஆயுர் வேதம், சித்த வைத்தியம், யூனானி வைத்தியம் முதலியனவும் முக்கியமாகச் சொல்லலாம். இவை தவிர இயற்கை சிகிச்சையைச் சேர்ந்த ஜல சிகிச்சை, உபவாச சிகிச்சை, உணவு சிகிச்சை, பிராணாயாம சிகிச்சை முதலிய பல இருக்

கின்றன. இத்தனையும் தவிர கை வைத்தியங்கள்—சாதாரண மாய் வீடுகளில் பாட்டிமார்கள் செய்யும் வைத்தியங்கள் ஏராளமாய் எல்லா நாடுகளிலும் உண்டு.

இவைகளில் அல்லோபதியைப் போன்று வேறு எந்த வைத்தியங்களும் அவ்வளவு முன்னேற்ற மடையவில்லை எனலாம். திறமையான ஆராய்ச்சி; விஞ்ஞான பூர்வ மான முடிவுகள்; ரகசியம், ஒளிவு மறைவு இல்லாமை; கவர்ச்சிகரமான வெளியீடு; இவைகளின் மூலம் இம்முறை மக்களிடையே மாறு நம்பிக்கையையும், ஓர் அபிமானத்தை யும் பெற்று விட்டது. இன்னமும் நமது நாட்டில் வைத்தி யத்திற்காகப் படிப்பவர்களும் அம் முறைகளைத்தான் படிக்கிறார்கள். இதில் கவனம் செலுத்துவதைப்போல் நமது நாட்டு முறைகளாகிய ஆயுர்வேத, சித்த, யூனானி முத லியவைகளில் இன்னமும் கவனம் சரிவரச் செலுத்தப் படுவதில்லை. அந்நிய அரசாட்சி இருந்த காலத்தில், அவர் கள் தங்கள் நாட்டு முறைகளுக்கே பிரதானமான இடம் அளித்தார்கள். அப்பொழுது அவர்கள் கொடுத்த கல் வியையே நாம் பெறவேண்டி யிருந்தது. ஆனால் இப் பொழுது நாம் சுதந்திரப் பிரஜைகள். கல்வி முறையில் நமது சர்க்கார் மாறுதல் செய்தாற்போல, இதிலும் துணிந்து முனைந்தால்தான் நமது நாட்டு முறைகளுக்கும் விமோசனம் கிடைக்கும்.

ஆனால் இன்றைய நிலைமையில் மேல் நாட்டு முறைகளை முற்றிலும் புறக்கணிக்க முடியாது. எவ்வளவோ அற்புத சாதனங்களுடன் அவை மிக முன்னேற்ற மடைந்துள்ளன. இன்னமும் முன்னேறிக் கொண்டே யிருக்கின்றன. ஆனால் நமது நாட்டு முறைகளிலும் மகா அற்புதமான

மருந்துகளெல்லாம் இல்லாமலில்லை. பல தலைமுறைகளாக வந்த வைத்தியர்கள் அனுபவ பூர்வமாய் மருந்துகளைத் தயார் செய்து நல்ல பெயர் எடுத்திருக்கிறார்கள். மருந்துகள் மட்டுமல்ல; சுளுக்குகள், எலும்பு முறிவுகள் முதலிய மிகச் சிக்கலான கேஸ்களுக்கு மேல் நாட்டு வைத்தியர்களை விட மிகத் திறமையாய் நடத்துகிறவர்களும் இருக்கின்றார்கள். எலும்பு முறிந்து கால் கைகளை வெட்டி எடுத்து விட வேண்டியதுதான் என்று மேல் நாட்டு வைத்தியர்கள் முடிவு கட்டி விட்ட எத்தனையோ பேர்களைப் "புத்தூர் வைத்தியம்" என்ற முறையில் குணப்படுத்துகின்றார்கள். கிராணிபேதி நிற்க பல மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள். எதிலும் நிற்காது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களைச் சில இடங்களில் நரம்புகளைப் பிடித்து இழுக்கவோ, தட்டவோ செய்தால், மிக ஆச்சரியப்படும் வகையில், இத்தனை நாளும் எந்த மருந்துகளுக்கும் கேட்காத பேதி உடனே நின்று விடும். இப்படியே எத்தனையோ சொல்லிக் கொண்டு போகலாம்.

இவர்களெல்லோரும் முறைப்படி கலாசாலைகளில் படித்துப் பட்டம் பெற்றவர்கள் அல்ல. பல தலை முறைகளாகவும், அனுபவ பூர்வமாகவும் வந்தவர்கள். இம்முறைகளை யெல்லாம் தற்கால விஞ்ஞான ரீதியாய் இன்னமும் நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து நல்ல முறையில் நடத்தலாம். வெறும் மேல் நாட்டு முறைகளை மட்டும் வைத்தியப் படிப்பில் சொல்லித் தாமல், நம் நாட்டு முறைகளையும் சொல்லித் தர வேண்டும். அவ்வாறு சொல்லித் தந்தால் நம் நாட்டு முறைகளும் முன்னேற்ற மடைவதுடன், பல கோடி ரூபாய்கள் நமது நாட்டை விட்டு அந்நிய நாட்டிற்குப் போகாமல், நமது நாட்டில் இருக்கச் செய்யலாம்.

ஆனால் இவைகளெல்லாவற்றையும் விட மிக உன்னத மான சிகிச்சை ஒன்று இருக்கின்றது. உலகத்திலுள்ள தேசங்களிலெல்லாம் மனிதன் மிருக நிலையில் வாழ்ந்த காலத்திலேயே, நம் பாரத நாட்டு மக்கள் நாகரிகப் படியில் மிக முன்னேற்ற மடைந்து வாழ்ந்து வந்தார்கள் என்று சரித் திரம் சான்று கூறுகின்றது. அக் காலத்திலேயே மக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ—திடகாத்திரமாக வாழ—நோயின்றி வாழ—தீர்க்காயுளுடன் வாழ வழிகளை அமைத்து விட் டார்கள்.

மண்ணில் பிறந்த எந்த உயிரும் முன்னேற்ற மடை யவே விரும்புகிறது. அவ்வாறு ஆதி முதல் முயன்று முயன்றே இன்று இந்த உலகம் இந்த நிலைமையில் காட்சி அளிக்கிறது. இதில் எத்தனையோ புதிது புதிதாகத் தோன்றி யிருக்கின்றன. இது உலக நியதி. இதில் மனிதன் மட்டும் விலக்கல்ல; மானிடப் பிறவிதான் மற்றெல்லாப் பிறவியை விட மேலாகக் கருதப்பட்டாலும், அந்த நிலையிலேயே மனிதன் வாழ விரும்பினான் இல்லை. முன்னேற்றம்! முன் னேற்றம்! இதுவே அவன் வாழ்க்கை இலட்சியம். அப்படி முன்னேற்றமே இலட்சியமாகக் கொண்டு சென்றால் அதன் முடிவுதான் என்ன? எதில் போய் முடிவது? அதற்கும் விடை கண்டார்கள் நமது முன்னோர்கள்.

மனிதனாய்ப் பிறக்கும் ஒவ்வொருவனும் இறைவனோடு கலக்கும் ஒரு உன்னத நிலைக்கு வரவேண்டியது என்பதைக் கடைசி எல்லையாகக் கொண்டார்கள். இறைவன் என்பதை உலகை இயக்கும் சக்தியாகக் கொள்ளலாம். இயற்கை யாகக் கொள்ளலாம். அதாவது மகா உன்னதமான ஒரு சக்தி நிலையை அடைவது என்று கண்டார்கள். ஆனால் அந்

நிலை ஒரே பிறவியில் அடைய முடியாது. அவரவர்களின் முயற்சிக்கும், செயலுக்கும் தக்க முன்னேற்றம் அடைய லாம். அதற்குப் பல படிகளை ஏற்படுத்தினார்கள். அதற்குத் தான் அஷ்டாங்க யோகத்தில், இயமம், நியமம் என்ற முதல் இரண்டு படிகளும், மக்களை ஒழுக்கமுடன், உத்தமர்களாய் வாழச் சொல்லுகின்றது. மூன்றாவது படியாகிய ஆசனம் உடலை உறுதிப்படுத்தச் சொல்லுகின்றது. இந்த ஆசன மானது உடலை உறுதிப்படுத்த மாத்திரம் உபயோகப்படுவ தல்ல. பிணிகளைப் போக்கும் சிறந்த குணமும் இதற்குச் சிறப்பாய் அமைந்திருக்கின்றது. அதனால், ஆசனங்களால் பிணியைப் போக்குவதற்கு யோக ஆசன சிகிச்சை என்று அழைப்பது பொருத்தமா யிருக்கும்.

அல்லோபதி, நாட்டு முறைகளைப் பற்றி யெல்லாம் முன்பு சொன்னோம். ஆனால் யோகாசன சிகிச்சையானது, மற்றெல்லாச் சிகிச்சைகளைவிட, மற்றெல்லா வைத்தியங் களை விட மிக உன்னதமானது; உயர்ந்தது; உகந்தது; உயர் வளிப்பது; ஒப்பற்றது; ஈடு இணையில்லாதது; சிக்கன மானது, எல்லோராலும் எளிதில் கையாளக் கூடியது. ஏழை—பணக்காரன் முதல், பாட்டாளி—பட்டதாரி முதல், பாமரன்—பரம ஞானி முதல், சிறியவர்—வயதானவர்கள் முதல், ஆண்—பெண் சகலரும் சுலபமாய் அனுசரிக்கக் கூடியது.

அப்பேர்ப்பட்ட ஓர் அரும் பெரும் கலை, மகத்துவம் பொருந்திய கலை, கவனிப்பாரற்று, போற்றுவார் அற்று, வளர்ப்பாரற்று, மற்ற நாட்டு முறைகளைப் போலவே இருந்து வந்தது. மக்கள் நலனுக்காக என்று ஏற்பட்ட அதி அற்புத, சிரஞ்சீவி வரம் பெற்ற நமது யோகக்

கலையானது, ஓராயிரம் வருடம் அந்நிய அரசாட்சியால் மறக்கடிக்கப்பட்டு, ஓய்ந்து கிடந்தது. அந்தச் சமயத்தில் அந்நிய நாட்டு நாகரிக மோக வலையில் மூழ்காத சில யோகிகள், சந்நியாசிகள், துறவிகள் மடியில் இந்தக் கலையானது வளர்ந்தது.

அப்படி அவர்கள் இக்கலையை வளர்த்ததாலேயே யோக ஆசனங்கள் என்றால் யோகிகள், சந்நியாசிகள், துறவிகள்தான் செய்யக் கூடியது; நம்மைப் போன்ற சாதாரணக் குடும்பஸ்தர்கள் செய்யக் கூடாதது என்று மக்கள் தவறுதலாக நினைக்க ஆரம்பித்தார்கள். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் சிலர் யோகி என்று பெயர் வைத்துக் கொண்டு, ஜனங்கள் கூடும் மூலைகளில் கல்லடி மங்கன்போல மிகக் கஷ்டமான—மக்கள் பார்த்துப் பிரமிக்கத் தகுந்த சில ஆசனங்களையெல்லாம் போட்டு, காசுகளை வசூலித்து வயிறு வளர்த்து வந்தார்கள். சிலர் பொது மேடைகளில் செய்து 'சபாஷ்' பட்டம் பெற்றும் வந்தார்கள்.

ஆனால் இவ்வளவு கஷ்டமான ஆசனங்களைச் செய்யும் இவர்களின் ஒழுக்கங்களைக் கவனித்தால் சுத்த மோசமாக இருக்கும். எனவே வயிற்றுப் பிழைப்புக்கு இவைகளைக் கையாளுவதைத் தவிர, இவற்றினால் அவர்கள் அடைந்த பலன் ஒன்று மிருக்காது. இப்பேர்ப் பட்டவர்கள் செய்யும கடின ஆசனங்களைப் பார்த்த ஜனங்கள், 'யோகாசனங்கள் என்றால் இவ்வளவு கஷ்டமானதா? அப்பப்பா! எப்படிக் காலையும், கையையும் போட்டு முறித்துக் கொள்ளுகின்றான்! உடலில் எலும்புகள் இருப்பதாகவே தெரியவில்லையே!' என்று சொல்லுவதோடு சரி. கனவிலும் கூட 'ஆசனங்களை நாம் செய்யலாம்' என்று நினைக்க மாட்டார்

கள். சிலர் தௌதி (வஸ்திரத்தை விழுங்கி எடுத்தல்;) நேத்தி (மூக்குத் துவாரங்களில் ரப்பர் குழாய் போட்டு இழுத்தல்;) மூக்கால் ஜலம், பால் முதலியவைகளைக் குடித்தல், மற்றும் வஜ்ரோலி முதலியவைகளைச் செய்து பிரமிப்பை உண்டாக்கு வார்கள்.

இவைகளெல்லாம் ஆசனங்களைச் சேர்ந்த மிக உயர்ந்த கிரியைகள்தான். ஆனால் இவைகளெல்லாம் எல்லோராலும் செய்ய முடியாது. அவசியமுமில்லை. ஆனால், இந்த யோகா சன சிகிச்சையில் சொல்லப் போகும் யோகாசன சிகிச்சை யானது, எல்லோராலும் எளிதில் கைக்கொள்ளக் கூடியது. குடும்பஸ்தர்கள் செய்யக் கூடியது. நம்மைப்போல எல்லா உலக விவகாரங்களில் ஈடுபட்டவர்களாலும் அனுசரிக்கக் கூடியது. இதில் பயமோ, பிரமிப்போ அடையக் கூடிய விஷயம் ஒன்றுமில்லை. அவ்வளவு எளிதானது; சிரமம் எதுவும் இல்லை.

இந்தச் சுலபமான சிகிச்சை முறைகளை மக்கள் எல் லோரும் சுலபமாக அறிந்துகொண்டு அவற்றைப் பயன் படுத்தி நோயற்ற வாழ்வு வாழவேண்டும் என்பதுதான் எங்கள் விருப்பம். எனவே சிகிச்சை முறைகளைக் கவன மாகப் படிக்க வேண்டுகிறோம்.

2.

யோகாசன சிகிச்சையின் மேன்மை.

நோய்கள் வந்தால் மருந்துகளைத் தேடும் வழக்கம் மாறி இன்று ஆசனங்களால் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற நினைப்பை மக்கள் கொள்ளத் தொடங்கி விட்டனர். இந்த நிலை உண்டாகப் பலர் பல வருஷங்களாக மேடையின் மூலமாகவும், எழுத்தின் மூலமாகவும், செயலிலும் காட்டி யிருக்கின்றனர். நமது தமிழ்நாடு வரை எடுத்துக் கொண்டால், சுவாமி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்களையும் இன்னும் இரண்டொருவரையும் சொல்லலாம். ஆனால் லொனேவ்லாவில் இருக்கும் உடற்கூற்றுப் பேராசிரியரான சுவாமி ஸ்ரீ குவலயானந்தா அவர்கள்தான், இந்த யோக ஆசனக் கலையை விஞ்ஞான பூர்வமாய் முதன் முதலில் நமது நாட்டில் ஆராய்ச்சி செய்து வெளியிட்டவர். மற்றவர்கள் அவர்கள் ஆராய்ந்த ஆராய்ச்சியிலிருந்த விஷயங்களை வைத்துக் கொண்டு, தங்கள் அனுபவத்தையும் சேர்த்துக் கொண்டவர்கள். நாங்களும் அவ் வகையில் சேர்ந்தவர்கள் தான்.

சுவாமி ஸ்ரீ குவலயானந்தா அவர்கள் முயற்சியினால் நமது யோகக் கலைக்கு ஒரு நல்ல காலம் ஏற்பட்டது. என்றாலும் இன்னமும் ஆராய வேண்டிய விஷயங்கள் ஏராளமாய் இருக்கின்றன. இதை அவரே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றார். கடைசியில் அவருக்குப் போதிய வசதி ஏற்படாததால் பல ஆராய்ச்சிகள் செய்ய முடியாமற் போயிற்று. நமது சுதந்திர அரசாங்கம் வந்த பின் யோகக் கலைக்கென்றே சுவாமி ஸ்ரீ குவலயானந்தா அவர்கள் தலைமையில்

புனவில் ஒரு யோகக் கலாசாலை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். அதிலிருந்து இனி விஞ்ஞான சாஸ்திர ரீதியாய் யோகக் கலையைக் கற்ற யோக வைத்தியர்கள் வெளி வருவார்கள். ஆனால் இம் மாதிரி ஒரு கலாசாலை மட்டும் போதாது. ஒவ் வொரு ராஜ்யத்துக்கும், ஒவ்வொரு மாகாணத்துக்கும் ஒன் றுவது இருக்க வேண்டும். அதற்கு வேண்டிய திட்டங்கள் வகுக்க ஆட்கள் இல்லாமல் இல்லை. சந்தர்ப்பமும் வசதி யும் ஏற்படுத்திக் கொடுத்தால் வேண்டியவர்கள் கிடைக்கத் தான் செய்வார்கள்.

அதுவரை நாமெல்லோரும் கையைக் கட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பதா? நல்லது என்று தோன்றும் எதையும் தள்ளிப் போடுதல் நன்றல்ல. எல்லோருக்கும் நன்மை பயக்கக் கூடியது என்று உள்ளங்கை நெல்லிக் கனி போல் நன்கு தெரியும் போது அதை இன்றே, இப்பொழுதே செய்வதுதான் முறை. காலம் வரும்போது வரட்டும். காத்திருக்க வேண்டாம். நாம் இப்பொழுது அதற்கு வேண்டிய நல்ல சூழ் நிலையையாவது அமைத்து வைப் போம்.

ஆசன சிகிச்சையினால் பிணி விலகி விடுகிறது. அது வும், எல்லா வைத்திய முறைகளினாலும் தீராத பல பிணி கள், வெகு சுலபமாக ஆசனங்களால் விலகுகிறது என்று அறிந்த ஆங்கிலேயப் பட்டம் பெற்ற டாக்டர்களும் இன்று ஆசனங்களைச் சிபாரிசு செய்யவும், ஏன்! அவர்களேகூடப் பயிலவும் செய்கிறார்கள். ஆங்கிலப் பட்டம் பெற்ற டாக் டர்கள் மாத்திரமல்ல. இன்று எத்தனையோ ஹோமியோ பதி டாக்டர்களும், ஆயுர்வேத, சித்த, யூனானி வைத்தியர்க ளும்கூட-தாங்கள் யோக ஆசனங்களைச் செய்வதுடன் நில்

லாமல், தங்களிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கும் மருந்துடன் ஆசனங்களையும் செய்யும்படி சொல்லுகிறார்கள். எனவே இந்தக் கலை இன்னும் சில வருஷங்களில் மிக விரிவாய்ப் பரவிவிடும் என்பதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை.

மக்கள் விழிப்படைந்து விட்டனர். அறிந்து கொண்டனர், ஆசனங்களின் மகிமையை. தற்சமயம் ஆசனங்களைப் பரவலாக அநேகர் செய்யத் துவக்கி விட்டனர். இதில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்று ஒன்பதுபேர் குணமும் அடைகின்றனர். அப்பேர்ப்பட்ட நிச்சயமான ஒரு பெரும் முறையாகிய யோகாசன சிகிச்சையானது அரசாங்க ஆதரவு பெற்று வைத்தியத்துக்காக நாடி வரும் ஆஸ்பத்திரிகளிலெல்லாம் வெறும் மருந்துகளை மட்டும் கொடுக்காமல், அவசியமானதற்கு மட்டும் மருந்து கொடுப்பது என்றும், அதனுடன் யோக ஆசன சிகிச்சை அளிப்பது என்னும் கொள்கையைக் கைக்கொள்ள வேண்டும் என்பதே எங்கள் ஆசை. அதாவது நம் வைத்தியசாலைகளெல்லாம் யோக வைத்திய சாலைகளாக மாற வேண்டும். ஆர்வத்தினால் நாங்கள் இவ்வாறு கூறுவதாக எங்களைப் பயித்தியக்காரர்களாக்கலாம். ஆனால் உண்மை நிலைமையை ஆழ்ந்து நோக்கும் திறமுடையோர் இந்த யோசனையை ஆமோதிக்கத்தான் செய்வார்கள். பெரிய பெரிய அறிவாளிகள், டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள் எல்லாம் இப்பொழுது ஒப்புக் கொள்ளத்தான் செய்கிறார்கள். யோகாசன விஷயங்களை எட்டிப் பார்க்காதவர்களும், செய்து பார்த்து அனுபவிக்காதவர்களும்தான் சிறிது முணுமுணுக்கலாம். அவர்களும் சில காலமாவது ஆசனங்களைச் செய்து பார்த்து விட்டால், பிறகு அவர்களே தீவிரமாக இது எல்லோரும் சிகிச்சையாகப் பெறும் வண்ணம் செய்ய வேண்டியது அவசியம்தான் என்பார்கள்.

நோய் என்பது என்ன? அது ஏன் வர வேண்டும்? அதற்குக் காரணமென்ன? நோய்கள் என்பதே வராமல் இருக்க முடியாதா? அப்படி வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? எந்த முறையில் நோயைப் போக்குவது உத்தமம்? அந்த முறை சரியான முறைதானா? பொருத்தமான முறைதானா? என்ற இம்மாதிரி கேள்விகளைப் போட்டுக் கொண்டு, நன்கு சிந்தித்து அதன் சம்பந்தமாய் விடையை அறிந்து கொண்டால் எல்லோரும் யோகாசன சிகிச்சை முறை சரியானதுதான் என்பதை ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள்.

இது எல்லோருக்கும் சாத்தியமா? எல்லா விஷயங்களையும் எல்லோரும் அறிந்து கொள்ள முடியுமா? அதற்கு என்ன அவசியம் ஏற்பட்டு விட்டது? ஏதோ நோய் வந்தால் வைத்தியர்களிடம் போனால் போகிறது என்று கூறலாம்.

ஆனால் எல்லோரும் எல்லா விஷயங்களையும் சாங்கோபாங்கமாய்த் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. அதற்கு நமது ஆயுளே போதாது. எவ்வளவு கற்றாலும், கற்றது கை மண்ணளவேயாகும். எனினும், வாழ்க்கைக்கு மிக முக்கியமும் அவசியமுமான விஷயங்களை ஓரளவாவது தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியமல்லவா? அதிலும் நமது உடலைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக்க அத்தியாவசியமாகும். நமது உடல் அமைப்பு, அதன் வேலைகள், அதாவது அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் அதன் காரணத்தை அறியும் ஆற்றல் இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானது. அப்பொழுதுதான் நமது வாழ்க்கையை உணர்ந்து சுகமாய், ஆனந்தமாய், துன்பம், துக்கமின்றி நடத்த முடியும். அப்படிக்கின்றி நம் உடலை மற்ற

வர்கள் வசம் ஒப்படைப்பது, நம் உரிமையை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஒப்பாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னைப் பற்றியும், தன் உடலைப் பற்றியும், தனக்கு வந்த நோயைப் பற்றியும் அறியவும், சிந்திக்கவும் உரிமை வேண்டும். இதிலுமா அடிமை மனப்பான்மை? தன் உடலைப் பற்றிப் பிறர் சொல்லுவதை எதிர் பார்ப்பது வெட்கக்கேடான விஷயம். எதிலுமே மர்மம், மூடுமந்திரம், ரகஸியம், வீண் கௌரவம் கூடாது. நோயாளி எதையும் மறைக்கக் கூடாது. பரிகாரம் செய்பவரும் மறைத்துக் கூறக் கூடாது. உண்மையில் அபாயகரமாய் இருந்து அதைப் பற்றி நோயாளிக்குத் தெரிந்தால் மேலும் அபாயம் நேரும் என்ற நிலையில் தவிர, மற்றவைகளெல்லாம் ஒளிவு மறைவு என்பதில்லாமல் நோயாளி அறிய வேண்டும்.

இன்றைய வைத்திய உலகம் அப்படியில்லை. நோயாளியின் உடலில் இருப்பது என்ன நோய் என்று சொல்லப் பட மாட்டாது. எல்லாம் மூடுமந்திரமாகவே இருக்கும். சாதாரணமாய் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக் கூடிய மருந்துகளையே அநேக டாக்டர்கள் உருமாற்றிக் காசை அதிகம் வாங்குவார்கள். அந்த மருந்தின் பெயரைக்கூட அறிய முடியாது. அது மருந்துக் கடையில் ஏதோ இரண்டு ரூபாய்க்குக் கிடைக்கக் கூடியதாய் இருக்கும். அதே மருந்தை இவர்கள் உருமாற்றிப் பல இரண்டு ரூபாய்களாக்கி விடுவார்கள். எல்லாம் வயிற்றுப் பாடாய்ப் போய் விட்டதே தவிர உண்மையை விளம்புவார் மிகக் குறைவு.

அப்படிக்கெல்லாம் இல்லாமல் இந்த யோகாசன சிகிச்சையை எல்லோரும் அறியும் வகையில் அவரவர்கள் உடல் நிலையை அவரவர்களே உணர்ந்து சுயமாய் அவர்களே யோகாசன சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ளக் கூடிய

வகையில் இந்த யோகாசன சிகிச்சைக் கட்டுரைகளில் விளக்கலாம் என்பது என் அபிப்பிராயம்.

சிலர் இந்த அற்புதக் கலையைத் தம் சொந்த நலனுக்காகச் சிலவற்றை மறைத்தும், இல்லாத மகிமைகளைப் புகுத்தியும், தன்னையே சரணடைந்து, பணம் பணமாய்க் கொடுக்கிறவர்களுக்கு மட்டும் உண்மையான சிகிச்சையை அளித்தும் வருகிறார்கள். இவர்கள் செல்லும் முறையிலேயே சென்றால் யோக ஆசனங்களால் ஒரு மகத்துவமும் இல்லை. எல்லாம் தன்னாலேயே ஏற்பட்டது என்றுகூடச் சொல்லத் தயங்க மாட்டார்கள். அறிவு உலகம் மிக வேகமாய் முன்னேற்றம் அடைந்து வருகிறது. அதில் உண்மைக்குத் தான் இடமிருக்க முடியும்.

ஆங்கில வைத்தியத்தில் மக்கள் மாறா நம்பிக்கை கொண்டு விட்டார்கள். அதனால் டாக்டர்கள் என்ன மூடினாலும், மழுப்பினாலும் அதனால் அதற்கு ஒரு குறையும் ஏற்பட்டுவிடாது. அதற்குப் பதில் மகிமைதான் அதிகப்படும். ஆனால் பல்லாயிர வருடம் ஓய்ந்து கிடந்து, இப்பொழுதுதான் சிறிது தலைதூக்கி வரும் இந்த யோகாசனக் கலையைத் தம் சொந்த நலனுக்காக, அதை மற்றவர்கள் வளர்க்கவிடாமல் அடக்க சிலர் முயற்சி செய்கிறார்கள். ஆனால் இவர்களைப் பற்றி உலகம் கவனியாது முன்னேறிக் கொண்டுதான் போகும்.

ஆசன சிகிச்சைதான் மற்றெல்லாச் சிகிச்சைகளையும் விட சிரேஷ்டமானது என்று சொன்னேன். மற்ற முறைகளெல்லாம் மருந்துகளையே பிரதானமாகக் கொண்டு நோய்களைப் போக்குகின்றன. முதலில் மருந்துகளின் வேகத்தால் நோய் கலைந்து போனாலும், மருந்தின் வேகத்

தால் மேலும் பல நோய்கள் வர ஏதுவாகின்றன என்பது பெரிய டாக்டர்களும், விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக்கொண்ட பழைய விஷயம். ஆனால் கஷ்டப்படும் நோயாளிக்கு வேறு மார்க்கமில்லாமல் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டிய தாக இருக்கிறது. முதலில், உண்டான நோயிலிருந்து தப்பிக்கட்டும்; அதன்பின் வருவதை ஒரு கை பார்ப்போம் என்ற பாவனையில்தான் இன்றைய வைத்திய உலகம் உணர்ச்சியின்றிச் சென்று கொண்டிருக்கிறது.

ஆனால் யோகாசன சிகிச்சையில் அப்படியல்ல. நோயைப் போக்குவதுடன் மேலும் மேலும், புதுவித நோய்கள் வராமல் தடுக்கும் சக்தியுண்டு. இதில் கெடுதிக்கே இடமில்லை. தவிர யோகாசன சிகிச்சை பெறும் நபர் யாராயிருப்பினும், அவர் தன் உடல் நோய் மட்டும் நீங்கினதாக உணர்வதில்லை. மனதுக்கும் ஏதோ ஒரு புது உற்சாகம், சாந்தி, ஆனந்தம் உண்டாவதை அறியலாம். இதை அனுபவ பூர்வமாய் நோய்கள் வந்து யோகாசன சிகிச்சை மூலமாய் குணமானவர்கள்தான் அறிய முடியும். இந்த ஒரு புது மாறுதலை வேறு எந்த வைத்திய முறையினலோ, சிகிச்சையினலோ அடைய முடியாது. அது வெறும் உடலுக்கு மட்டுந்தான் தற்கால நோயினின்று நிவாரணம் அளிக்கிறது. யோக சிகிச்சையானது உடல், மனம், ஆன்மா இவை அத்தனைக்கும் இதம் அளிக்கிறது. அதனல்தான் யோகாசன சிகிச்சையைப்போல உயர்வானதும், உன்னதமானதுமான, உகந்த சிகிச்சை வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது என்று அறுதியிட்டுக் கூற முடிகிறது.

3.

யோக ஆசன சிகிச்சை முறை.

யோக ஆசன சிகிச்சை என்றதும், வெறும் ஆசனங்களால் மட்டும் நோய்களைப் போக்கடித்து விடலாம் என்று எண்ணக் கூடாது. எந்த வைத்திய முறையானாலும் வெறும் மருந்தை மட்டும் சிபாரிசு செய்வதில்லை. அந்தந்த நோயின் நிலைக்குத்தக - உடல் நிலைக்குத்தக உணவு பத்தியமும் உண்டு. அதைப் போலவே யோகாசன சிகிச்சைக்கும் உணவு பத்தியம் உண்டு. அத்துடன் கூடப் பிராணுயாம சிகிச்சையும் உண்டு. பின் சாந்தி ஆசனத்தில் தன் மொழித் துதியும் செய்ய வேண்டும். இவைக ளெல்லாம் நோயாளிகளே செய்ய வேண்டியது. ஆசன சிகிச்சை அளிக்கும் யோகவைத்தியர் ஏற்கெனவே ஆசனப் பிராணுயாமத்தினுல் சேகரித்து வைத்திருக்கும் சக்தியைச் சிறிது செலுத்தலாம்.

இது யோக வைத்தியரின் பிராணு சக்தியைக் குறைக்கும். இது மிக மிக அவசியமானபோது உபயோகிக்க வேண்டும். மற்றப்படி நோயாளியின் உடலில் உள்ள நோய் விலக உத்தரவிடல் செய்யலாம். சிலர் இதை மெஸ்மெரிஸத்தால் செய்கின்றுர்கள். இம் முறை எதுவரை சரி என்பது இன்னமும் விவாதத்திற்குரிய விஷயமாக இருக்கின்றது. ஒரு முடிவுக்கு இன்னமும் வந்தபாடில்லை. எனவே, நாம் சாதாரண - ஜாக்கிரதை நிலைமையிலேயே அதாவது புத்தியை மழுங்கச் செய்யாமல் செய்யலாம்.

நோய்க்கு யோக சிகிச்சை அளிக்கவேண்டுமானுல் ஆரம்பத்திலேயே ஆசனங்களைச் செய்விப்பது அல்ல.

நோயின் தன்மை என்ன? அது எந்த ரகத்தைச் சேர்ந்தது? என்பதை முதலில் தீர்மானிக்க வேண்டும். நோய்களில் பல விதம் உண்டு:—தானே தன் அஜாக்கிரதையினால் தேடிக் கொள்ளும் நோய், தொத்து நோய், பரம்பரை நோய் என்று பிரிக்கலாம்.

தானே தன் அஜாக்கிரதையினால், ஆரோக்கியக் கட்டுத் திட்டங்களை மீறுவதினால் உண்டானதாய் இருந்தால், பெரும் பாலும் ஆசனப் பிராணாயாம ஆகார நியமங்களால் குணப் படுத்தி விடலாம். அதிக மோசமான நிலைமையில் இருந் தால் சிறிது மருந்து வகைகளும் உபயோகிக்க வேண்டிய தாய் இருக்கும். தொத்து நோய்களில் சிலவற்றிற்கு ஆச னம், பிராணாயாமம், ஆகார நியமம், மருந்து இவை இத்தனை யும் அவசியம் வேண்டும். பரம்பரை வியாதியாய் இருந் தால் நிதானமாய்த்தான் குணமாகும். இவைகளை ஆசனம், பிராணாயாம ஆகார நியமங்களால் குணப்படுத்தலாம். இவைக ளெல்லாவற்றிற்கும் தன் மொழித்துதி பயனளிக் கும். மிக அபாயமான நிலைமையில் யோக வைத்தியர்கள் கிடைத்தால், அவர்கள் மூலம் பிராணசக்திப் பிரயோகம் பெறலாம்.

இதுவரை யோகாசன சிகிச்சையை நாடி வந்தவர்களில் பெரும்பாலோர் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர்கள் வரை எனலாம். அவர்கள் அத்தனை பேர்க்கும் நோய்கள் வந்து, பலவித மருந்துகள் அருந்தி, ஊசிகள் போட்டு எதனு லும் குணமாகவில்லை. கடைசியில் யோகாசன சிகிச்சை யினாலாவது குணமாகுமா பார்க்கலாம் என்றே வருகிறார் கள். இந்த நிலைமையில் வரும்போது நோய் முற்றிவிட் டிருக்கிறது. அதற்காகச் சாப்பிட்ட பிரயோகித்த மருந்து

களினால் உடல் அவயவங்கள் சீர்கெட்டு மிக மோசமான நிலை அடைந்து விடுகின்றது. எனவே இந்த நிலைமையில் யோக சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. அது குணமாகச் சிறிது காலமாவது ஆகத்தான் செய்கிறது.

ஒரு குரு, சிஷ்யன் இருந்தார்கள். ஒருநாள் குரு, சிஷ்யனை அழைத்துக்கொண்டு காட்டுக்கு நடந்தார். சிஷ்யனை அப்பொழுதுதான் முளைத்துக் கிளம்பும் ஒரு சிறு செடியைக் காண்பித்து அதைப் பிடுங்கச் சொன்னார். சிஷ்யன் மிக இலேசாய்ப் பிடுங்கி விட்டான். பின், சிறிது வேரூன்றி, கிளைகள் விட்டு வளர்ந்த செடியைப் பிடுங்கச் சொன்னார். சிறிது பலத்தை உபயோகித்துப் பிடுங்க வேண்டியதாய் இருந்தது. பின் சற்றுப் பெரிதாகி ஆள் உயரமான செடியைப் பிடுங்கச் சொன்னார். சிரமப்பட்டு உலுக்கி, ஆட்டிப் பல தடவை முயற்சி செய்து கஷ்டப் பட்டுப் பிடுங்குவதற்குள், சிஷ்யனுக்கு வியர்த்துக் கொட்டி விட்டது. பிறகு குரு, நன்கு வளர்ந்து 2, 3 வருஷமான மரத்தைக் காட்டிப் பிடுங்கச் சொன்னார். "சுவாமி! இதைக் கையினால் அசைக்க முடியாது. இதோ கடப் பாரை, மண் வெட்டி கொண்டு வருகிறேன்" என்று சொல்லிக் கடப்பாரை, மண் வெட்டி, வெட்டுக் கத்தி முதலியன கொண்டு வந்து, அவைகளின் சகாயத்தால் மிக்க சிரமப்பட்டு மரத்தைச் சாய்த்தான். அதுவரை சிஷ்யன் குருவைப் பார்த்து ஒன்றும் கேட்கவில்லை. ஆனால் மனதில் ஏதோ குரு பயித்தியக்காரத்தனமாய் இப்படி ஏவுகின்றாரே என்று எண்ணி யிருக்கலாம். ஆனால் அவனோ மிகவும் களைத்து விட்டான். குரு, சிஷ்யனை அன்பாய் அருகில் அழைத்தார். "அப்பனே நீ இதுவரை செய்தாயே அதுதான் வாழ்க்கை

யின் அனுபவம். சிறு முளையை அலட்சியமாய்ப் பிடுங்கி எறிந்துவிட்டாய். பிறகு பெரிதாக ஆகக் கஷ்டமும் அதிக மாயிற்று. அதைப் போலத்தான் உலகில் பல தீமைகள் மனித வாழ்க்கையில் புகும். அதை ஆரம்பத்திலேயே விரட்டி விட்டால் வாழ்க்கை நிம்மதியாய் நடத்தலாம். சிறிது அசட்டை பண்ணி அது என்ன செய்துவிடப் போகின்றது என்று இருந்தால், சிறிது சிறிதாக அது வேரை ஊன்றிக் கொண்டு தன் கிளைகளாகிய கெட்ட குணங்களை வளர்க்க ஆரம்பிக்கும். அப்பொழுதாவது அதைச் சிறிது சிரமப்பட்டு விரட்டி விட வேண்டும். அப்படியும் செய்யாமல் இருந்தால், அது மரமாக வளர்ந்து உன் வாழ்க்கையையே மூடிக் கொள்ளும். பின் அதற்கு நீ பலியாக வேண்டியது தான். எனவே எந்தத் தீமையையும் சிறு முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுவது உத்தமம்" என்றாராம். இது ஒரு பழைய நீதிக் கதை.

அதைப் போலத்தான் வியாதிகளும். வியாதி என்று தெரிந்ததும், அல்லது உடலில் சிறிது அசௌகரியம் என்று தெரிந்ததும் யோகாசன சிகிச்சையை நாடினால் மிகச் சுலப மாய்ப் போக்கடித்து விடலாம். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நாள்பட்டுத் தாமதித்துச் சிகிச்சையை நாடுகின்றார்களோ, அதற்குத் தக குணமாகவும் நாளாகும். மற்றும் டாக்டர் போன்ற மருந்துகளையும், ஆபரேஷனையும் உபயோ கிக்க வேண்டியதுதான்.

சிலர், பல நாட்களாகப் பல வைத்தியங்கள் பார்த் திருப்பார்கள். பலவித மருந்துகளையும் பிரயோகித் திருப் பார்கள். எதனாலும் முடியாதபோது ஆசன சிகிச்சையைப் பெற வருவார்கள். அவர்களுக்கு ஆசன சிகிச்சை அளித்து

இரண்டு வாரங்கள் கூட ஆகி இருக்காது. சில ஆசனங் களை இன்னும் சரியாகக் கூடச் செய்ய வந்திருக்காது. இதற்குள் ஒன்றும் குணமில்லையே என்று நினைப்பார்கள். இவர்கள் நினைப்பதில் தவறொன்று மில்லை. நோயாளிகள் படும் அவஸ்தை அவர்களுக்கல்லவா தெரியும்! உடனே குணத்தை எதிர்பார்ப்பது சகஜம்தான். மருந்துகளை உபயோகிப்பதால், மருந்தின் வேகத்தால் உடனே ஏதா வது சிறிது மாறுதலை உண்டாக்கலாம். இது அப்படி யல்ல. தூண்டுகோலான மருந்துகள் இல்லாமல், இயற்கை முறையில் ஆசனம், பிராணயாம, ஆகார விதிகளால் குண மாக்க வேண்டும். தவிர நீடித்த வியாதியால் சற்று நீடித்துத் தான் பலன் காண முடியும். நோய் வந்து சில நாள், சில மாதங்களே ஆகி இருந்தால், அவர்களே ஆச்சரி யப்படும் வண்ணம் மிக சீக்கிரத்தில் குணமாய்விடும். எனவே நோய் என்று தெரிந்ததும் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சீக்கிரம் யோகாசன சிகிச்சையை நாடுகின்றார்களோ அவ் வளவுக்கும் நல்லது. நாளாக ஆகக் குணம் காண தாமத மாகும்.

ஆனால் யோக ஆசன சிகிச்சையானது சில வியாதி களுக்கும், சில விபத்துகளுக்கும் உபயோகமாகாது. ஒரு வருக்கு மலேரியா ஜுரம், அல்லது டைபாய்ட் ஜுரம் அல்லது வேறு எந்த ஜுரமாவது வந்து இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். 104, 105 டிகிரி வரை ஜுரம் காய்கின்றது. அல்லது அதற்கும் குறைவாக ஜுரம் இருக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அந்தச் சமயத்தில் யோக ஆசன சிகிச்சை ஒன்றும் செய்ய முடி யாது. எந்த விதமான ஜுரம் என்று அறிந்து அதற்கான

மருந்துகளைச் சாப்பிட வேண்டியதுதான். வேண்டுமானல் ஆகார நியமங்களை அனுசரிக்கலாம். துதி சிகிச்சை சிறந்து பலனளிக்கும். இதெல்லாம் எந்த வித நோயாளிகளும் செய்யக் கூடியது. ஜுரம் வந்து போன பின் யோக ஆசன சிகிச்சை பெறலாம். மறுபடி அந்த ஜுரங்கள் வராது. ஜுரத்துக்காக உட்கொண்ட மருந்துகளின் பிரதிபலனுல் உண்டாகும் வேறு வியாதிகளையும் வராமல் தடுக்கலாம்.

தலைவலி, வயிற்று வலி, காது வலி, கண் வலி முதலிய வலிகள் இருக்கும் போதும் ஆசனங்களைச் செய்யக் கூடாது. ஆனல் தலைவலி, வயிற்று வலி மற்றும் சில வலிகள் எப்பொழுதுமே இருந்து கொண்டிருக்காது. அவ்வப்போது சிறிது நேரம் இருந்து விட்டுப் போகும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் வலிகள் இல்லாதபோது ஆசனங்களைச் செய்யலாம். சிலருக்குச் சதா தலைவலி இருக்கும். இவர்களுக்கு வேறு வழி ஒன்றுமே கிடையாது. தலைவலி இருந்துகொண்டே யிருந்தாலும் யோக ஆசன சிகிச்சையைக் கைக்கொள்ள வேண்டியதுதான். காது வலி, கண் வலி உள்ளவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யவே கூடாது. மருந்துகளால் அதைப் போக்கடித்துக் கொண்ட பின்தான் ஆசன சிகிச்சைக்கு உட்படலாம். இவைக ளெல்லாவற்றிற்கும் ஆசனங்களை உடனே செய்யாவிட்டாலும் மருந்து, பிராணயாம, ஆகார, துதி சிகிச்சையினல் குணப்படுத்தலாம்.

காலரா, அம்மை, பிளேக் இம்மாதிரி அவசரத் தொத்து வியாதிகள் தாக்கின போதும், யோக ஆசன சிகிச்சை உபயோகப்படாது. மருந்துகளைக் கட்டாயம் உபயோகித்தே தீரவேண்டும். அம்மை வந்தால் மருந்து உபயோகப்

படாது. ஆனால் இவை எல்லாவற்றிற்கும் ஆகார, நுதி சிகிச்சை மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

மற்றும் நாம் எதிர்பாரா விபத்துக்கள் பல இருக்கின்றன. ஒரு பென்சிலைச் சீவுகின்றோம்; சற்று அஜாக்கிரதையினால் விரலுக்குப் பட்டு விடுகிறது. காய்கறி நறுக்கும் போது விரல்களுக்குப் பட்டு விடுகிறது. நடந்து போகிறோம்; ஒரு கால் தடுக்கிக் காலில் ரத்தம் ஒழுகுகிறது. அல்லது தெருவில் நடந்து போகிறோம்; ஒரு கார் வந்து மோதி விபத்து ஏற்படுகிறது. அல்லது மாடியில் இருந்து விழுந்து எலும்பு முறிந்து விடுகின்றது. இந்தச் சமயத்திலெல்லாம் யோகாசன சிகிச்சை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. மருந்துகள் தான் குணம் செய்யும்.

கால் சிறுத்தும், முதுகு வளைந்தும், எலும்புகள் வளைந்தும், கண் குருடாகவும், வாய் ஊமையாகவும் மற்றும் பல கோளாறுகள் பிறக்கும்போதே ஏற்பட்டு விடுகின்றன. அப்பேர்ப்பட்ட நோய் உடையவர்களையும் யோக சிகிச்சையால் ஒன்றும் செய்து விட முடியாது.

சிலருக்கு நடுவில் சில அவயவம் கெடுவதுண்டு. நன்றாய் இருந்த காது, பிறகு கேளாமல் போய்விடும். நன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கண், திடீரென்று பார்வை யிழந்து விடும். வாய் பேச வராது. கை தூக்க வராது. கால் எடுக்க வராது. மற்றும் பல. இந்த மாதிரி நோயாளிகளை நூற்றுக்கு எழுபத்தி ஐந்து சதம் குணப்படுத்தி விடலாம். முக்கால் வாசிதான் குணமாகும் என்று அர்த்தமல்ல. நாலு பேர் வந்தால் மூன்று பேருக்கு நிச்சயம் குணம் கிடைக்கும். இதற்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக யோக சிகிச்சையை நாடுகின்றார்களோ அவ்வளவுக்கும் நல்லது. குண

மாவது, எல்லாம் மேற்படி குறைகள் வந்த விதமும் தாக்கின விதத்தையும் பொறுத்திருக்கின்றது. ஆனால் ஆசனங்கள் செய்ய முடியாத எல்லா நோயாளிகளுக்கும் ஆகாரம், பிராணாயாமம், துதி சிகிச்சையில் ஒருவிதமாய்க் குணமாக்கலாம். ஆனால் மருந்தும் உபயோகிக்க வேண்டும். எல்லாமே ஆசனங்களால் போய்விடும் என்று எண்ணக் கூடாது. இது நோயின் கூறுகளை அனுபவ பூர்வமாய் அறியாதவர்கள் சொல்லும் வாதமாகும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு இம்மாதிரி பல நோய்கள் வரும். அவைகளுக் கெல்லாம் ஆசனம் செய்விக்க முடியுமா ? இவைகளுக் கெல்லாம் பாரபட்சமின்றி, பட்டவர்த்தனமாய்ப் பெற்றோர்கள் தங்கள் தவறுகளை உள்ளது உள்ளபடி உணர்ந்து, தங்களைத் திருத்திக்கொண்டு, ஏற்பட்டுள்ள நோய்க்குத் தக்க சிகிச்சை நாட வேண்டியதுதான். பெற்றோர்கள் வழக்கமாய் யோக ஆசனம் செய்வார்களானல் இனி பிறக்கும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாய் அழகாய் பிறக்கும்.

4.

தீராத வியாதிகள் தீருகின்றன.

ஜுரங்களுக்கு ஆசனம் உபயோகமாகாது. அம்மை வந்தால் பிரயோஜனப்படாது. காலரா போன்ற தொத்து நோய்களுக்கும் பயனில்லை. தலைவலி, வயிற்று வலி, காது வலி, கண் வலி போன்ற வலிகள் இருக்கும்போதும் ஆசன சிகிச்சை கூடாது. எதிர்பாராத விபத்துக்கள் நடந்தாலும் ஆசனத்தை அண்ட முடியாது. பிறவிக் குறைகள் நீங்காது. பின் எதற்குத்தான் ஆசனம் உபயோகமாகப் போகிறது? என்னமோ மிகப் பிரமாதமாக ஆசன சிகிச்சையை நாடுங்கள்; யோகாசன சிகிச்சைதான் மற்றெல்லா சிகிச்சையைக் காட்டிலும் மிக சிரேஷ்டமானது என்று இதுவரை சொல்லி வந்து, இப்பொழுது மெதுவாய்க் கைநழுவ விடுகின்றார்களே என்று சிலர், ஏன்! அநேகர் நினைக்கலாம்.

உண்மையை ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டி யிருக்கின்றது. ஜுரம் வந்து காயும்போது யாராவது "ஆசனம் செய்புங்கள்; எல்லாம் பறந்துவிடும்" என்று சொன்னால், அவர்களைப் பைத்தியக்காரப் பட்டியலில் சேர்க்க வேண்டியதுதான். எதெதற்கு எந்தச் சமயத்தில் எது தேவையோ அதைச் செய்வது தான் நியாயமும், புத்திசாலித் தனமுமாகும். ஏற்கெனவே ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், ஆகார நியமங்கள் ஆகியவற்றை அனுசரித்து வந்திருந்தால் இம்மாதிரி நோய்கள் எல்லாம் வரவே வராது. அவ்வாறு ஏதாவது சிறிது அஜாக்கிரதையினால் வந்தாலும், மற்றவர்களைப் படுத்துவதைப் போலப் படுத்தாமல், மிக லேசாய், சுலபமாய் ஏதோ சொற்ப மருந்துப் பிரயோகத்தில் விலகி

விடும். சிலருக்கு மருந்தேகூட அவசிய மிருக்காது. சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டாலே போதுமானதாய் இருக்கும்.

ஆனால் ஆசனங்களை செய்து அறியாதவர்களுக்கு இம்மாதிரி நோய்கள் வந்தால், மருந்தினால் முதலில் குண மாக்கிக் கொண்டு, பிறகும் இம்மாதிரி அடிக்கடி வராமல் இருக்கவும், ஏற்கெனவே உண்ட - பிரயோகித்த - மருந்துகளி னால் வேறு பல நோய்கள் வராமல் இருக்கவும், யோக ஆசன சிகிச்சையைக் கைக் கொள்ளலாம். என்றும் - எப் பொழுதும், எந்த நோய்களும் வராமல் சுகமாய் - ஆனந்த மாய், அவரவர்களின் காரியங்களை அவரவர்கள் செய்து கொண்டு போகலாம். அது வந்து விடுமோ, இது வந்து விடுமோ என்ற பயமே கிடையாது. சாதாரணமாய் எவ் வளவு காரியங்களை இவர்கள் ஏற்கெனவே செய்து வந்தார் களோ, அதைவிட இரண்டத்தனை - ஏன்? பன்மடங்கு செய்ய முடியும். சோர்வு, களைப்பு என்பதே இவர்கள் அகராதியில் காணக் கிடைக்காது. எதிலும் ஒரு சுறு சுறுப்பு, தெளிவு, ஊக்கம் ஆகியவைகளுடன் காரியம் செய் யத் தூண்டும். இவைகள்தான் யோக சிகிச்சையின் பலன். யோகாசன சிகிச்சையானது வெறும் நோய்களை மட்டும் தடுப்பதில்லை; வராமல் பாதுகாப்பதோடு மட்டும் நிற்ப தில்லை. அது மனத்திற்கும், அதன் மூலம் ஆன்மாவிற்கும் குணமளிப்பதால் தான் இம்மாதிரி அபூர்வமான பலன்கள் உண்டாகின்றன. வெறும் மருந்தை மட்டும் சாப்பிடுவ தால் இது கிட்டுவதில்லை. தவிர, மருந்தை எல்லோரும் விரும்பியா சாப்பிடுகின்றனர்? வேண்டா வெறுப்பாக, 'என்ன செய்வது! சாப்பிட்டுத்தானே ஆக வேண்டும்!'

என்றே சாப்பிடுகிறார்கள். அப்பொழுது முதலில் மனம் கெட்டு விடுகின்றது. மற்றும் ஊசிகள், மருந்துகள் சதா உபயோகிக்கிறவர்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். அவர்கள் மனம் எந்நிலையில் இருக்கும்? உலகில் வாழவே விருப்பம் இருக்காது. யார் பேரிலும் எரிந்து விழுவார்கள். மனமே இப்படி என்றால், இவர்கள் ஆன்மா எப்படி இருக்கும்? எனவே, மருந்தை மருந்தாகத்தான் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்கிறோமே தவிர, மருந்தே கூடாது என்று சொல்லவில்லை. சதா அதனுடன் வாழுவது சரியல்ல. 'யோகாசன சிகிச்சை அந்தச் சமயம் பலனளிக்காது. மருந்துதான் உபயோகிக்க வேண்டும்' என்ற நிர்ப்பந்தமான நிலை யேற்பட்டாலொழிய மருந்தை நாடக் கூடாது. அம் மருந்தும் ஒரு கால அளவிற்குள் சாப்பிட்டு முடித்து விட்டு, பிறகு யோகாசன சிகிச்சைக்கே திரும்பி விட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வாழ்க்கையில் கரை யேற முடியும். இல்லையானால் மருந்தானது கரையேற முடியாமல் அமிழ்த்தி விடும்.

மேற்சொன்ன வியாதிகளெல்லாம் மிக மிகச் சாதாரணமானவை. மிகச் சுலபமாய் மருந்துகளினாலும் யோக சிகிச்சையாலும் போக்கடித்துவிடக் கூடியவை. ஆனால் எத்தனை மருந்துகளை உபயோகித்தாலும் எத்தனை ஊசிகளைப் போட்டுக்கொண்டாலும், எந்த வைத்தியத்திற்கும் அடங்காமல் - குணமாகாமல் - சில சமயம் குணமாவதுபோல் ஆகிப் பிறகு முன்னைவிட அதிகமாகத் தன் சொரூபத்தைக் காட்டும் - மிகக் கடுமையான நோய்கள் பல இருக்கின்றன. இவைகளுக்கெல்லாம் சரியான மருந்துகள் இன்னமும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை யென்னும் உண்மையை வைத்

தியர்களாகட்டும், அறிவாளிகளாகட்டும், மற்றும் யாராகட்டும் இதனை ஒப்புக்கொண்டுதான் தீருவார்கள்.

ஆஸ்துமா என்ற நோயை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். இதை முற்றிலும் மருந்துகளினால் குணமாக்க முடியாது. மருந்துகளினால் தற்கால சாந்தி அளிக்கலாம். உடற் பயிற்சியினால்தான் பூரண குணமளிக்க முடியும் என்பது 1925-ம் வருஷத்தில் லண்டன்மா நகரில் கூடிய ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டியார் தீர்மானம் அளித்துவிட்ட ஒரு பழைய விஷயம். இவ் வியாதி யோக சிகிச்சையில் மிக எளிதாய்ப் போய்விடுகிறது என்பதற்கு எத்தனையோ சான்றுகள் காட்ட முடியும்.

நீரிழிவு வியாதி வந்தவர்கள் தங்கள் மீதி வாழ்நாட்களெல்லாம் சதா இன்ஸுலின் ஊசிகளைக் குத்திக் கொண்டும், வாயை அடக்கிக் கொண்டும் இருக்க வேண்டுமென்று இன்றைய நாகரிக வைத்தியம் சொல்லுகிறது. ஆனால் யோகாசன சிகிச்சை முறையினால் இதை ஒரு சிறு பிள்ளையைப்போல அடக்கிவிட முடியும். சில நாட்களில், சில மாதங்களில் மிக எளிதாய்க் குணமாக்கிவிட முடியும். ஆல்புமின் (நீரில் உப்பு) என்பதும் அவ்வாறே அடங்கிவிடக் கூடியதுதான்.

பாரிச வாயு, கீல் வாதம் முதலியவைகளைப் பற்றி எல்லோரும் அறிந்ததே. ஆங்கில வைத்தியம் முடிந்தவரை பார்த்துப் பிறகு கைவிட்டுவிட்ட கேஸுகள் அனந்தம். நாட்டு வைத்தியத்தினால் ஆரம்ப நோய்களைக் குணமாக்க முடிகின்றதே தவிர முற்றினவைகளுக்கு ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. எத்தனையோ பேர்கள் நடமாட முடியாமல், படுத்த படுக்கையிலேயே தங்கள் மீதி வாழ்நாட்களைச்

சீக்கிரம் முடிக்கும்படி கைவிடப்படுகிறார்கள். யோகாசன சிகிச்சையினால் அவர்களுக்குக் குணமளிக்க முடிகின்றது.

க்ஷயம்: இன்றைய உலகத்தில் - அதுவும் நமது நாட்டில் - இது பெரிய தீராப் பிரச்னை. பல அற்புத மருந்துகள் வருகின்றன, போகின்றன. ஆனால் பணக்கார வியாதியாகிய இதனை மற்றவர்கள் எப்படிப் போக்கடிக்க முடியும்? ஒரு ஊசி மருந்து ரூ. 15, 20 கொடுத்துப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டுமே! அப்படியும் பூரண குணம் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. A. P. ஊசி (பிராணவாயுப் பிரயோகம்) ஸ்டெப்டோமைஸின் முதலியவை யெல்லாம் நடந்தும் பூரண பலன் காண முடியாமல், ஒரு பக்கம் பயங்கரமாய்ப் பரவி வருகின்றது. இவைகளுக்கு யோக சிகிச்சை தஞ்சம் அளிக்கின்றது. தடுக்கும் முறையில் யோக சிகிச்சையைவிடச் சிரேஷ்டமானது, உத்தமமானது வேறு ஒன்று இருக்க முடியாது என்று உத்தரவாதமளிக்க முடியும்.

குஷ்டம் இதைப்பற்றி என்னத்தைச் சொல்ல? நினைக்கவும் முடியவில்லை! துக்கம் நினைவைத் தடுத்துத் தடை செய்து விடுகின்றது. எத்தனையோ மருந்துகள், ஊசிகள், லேபனங்கள், சல்பா மருந்துகள்! இத்தனைக்கும் இந்த வியாதி ஏமாற்றி வருகின்றது. ஏதோ ஒரு சிறிதளவு பலனே தவிர, முற்றிலும் நீங்கினபாடில்லை. யோக ஆசன சிகிச்சையினால் எத்தனையோ பேர்கள் குணப்படுத்தப் பட்டுப் புது மனிதனாக்கப் பட்டிருக்கிறார்கள். போதிய சந்தர்ப்பமும், வசதியும் இருந்தால் யோக சிகிச்சையினால் இவைகளை ஒழிக்கலாம்; மேலும் பரவாமல் தடுக்கலாம்.

கல்லீரல், மூத்திரக்காய், மண்ணீரல் கோளாறுகளுக்குச் சரியான மருந்தில்லை யென்று வைத்திய உலகம் கை விரித்து விட்டது. ஆனால் யோக சிகிச்சையில் இது குணமாகின்றது.

டான்ஸில், அடிநாயிட்ஸ், அப்பெண்டிஸிடிஸ், அல்சர், மூலநோய் ஆகிய இவைகளுக்கு ஆப்பரேஷனே கதி என்று நிச்சயமாய் விட்டது. ஆனால் ஆப்பரேஷனில்லாமல் எவ்வளவு கடினமான நிலைமையிலும் யோக சிகிச்சை அளித்தால் குணமாய் விடுகின்றது என்பது கண்கூடாய்க் கண்ட விஷயம்.

இருதயக் கோளாறுகள், இரத்த அமுக்கம் ஆகிய இவை மிக அபாயமானவை; மிக ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கப்பட வேண்டிய வியாதிகள் என்பதை எல்லோரும் ஒப்புக் கொள்ளுகின்றார்கள். ஆனால் எச்சரிக்கையும், ஜாக்கிரதையும் அளிக்கப்படுகின்றனவே தவிர, நோய் விலகச் சரியான மார்க்கம் தெரியாமல் தடுமாறுகின்றனர். ஏனெனில் எப்பேர்ப்பட்டவர்களையும் இந் நோய்கள் ஏமாற்றி விடுகின்றன. ஆனால் யோக சிகிச்சையில் நேர்ப் பார்வையில் சிகிச்சை அளித்தால் எத்தனையோ நோயாளிகளை மீட்டு விடலாம்.

வாதங்களில் பலவிதம். எல்லாம் அந்தந்த பாகங்கள் வழக்கப்படி வேலை செய்ய மறுத்தலே காரணம். மருந்து என்னும் சாட்டையினால் அடித்தடித்து விரட்டப் பார்க்கிறார்கள். மருந்து வேகம் இருக்கும் வரை சிறிது குணம் போலக் காண்கிறது. பிறகு முன்னிலும் சண்டித்தனம் செய்கின்றது. ஆனால் யோக சிகிச்சை அப் பாகங்களுக்கு உகந்தபடி இயற்கை சிகிச்சை யளித்துப் புத்துயிர் கொடுக்கிறது.

மலட்டுத் தனத்தை நீக்கும் மருந்து இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. மேகவியாதிகள், எக்ஸிமா, ஆண்மை அழிவு, தாது பலமின்மை இவைகளுக்கு நிரந்தரமான பலன் அளிக்கக் கூடிய வைத்தியம் இருக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது. எல்லாம் மருந்து உபயோகத்தில் இருக்கும் வரை தான் குணம்போலத் தோன்றும். மற்ற சிகிச்சைகளைத் தும் எப்பொழுதும் மருந்துகளையே சாப்பிடும்படி சொல்லுகின்றனவே தவிர, வேறு மார்க்கம் காட்டுவதில்லை. மக்கள் விழுங்கவும் முடியாமல், மெல்லவும் முடியாமல் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். யோக மார்க்கம் அவர்களைக் கைநீட்டி அழைக்கின்றது, நிச்சயம் பலன் அளிக்க முடியும் என்ற உத்தரவாதத்துடன்.

தீராத் தலைவலிகள், மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிற்றுக் கடுப்பு, கிளாண்ட் கோளாறுகள், கிளாண்ட் கட்டிகள், செவிட்டுத்தனம், தூரப் பார்வை, இளம்பிள்ளை வாதம் முதலியவைகளுக்கு மற்றச் சிகிச்சைகளை விட யோக சிகிச்சையை நாடுபவர்களுக்கு விமோசனமுண்டு.

பெண்களுக்கு உண்டாகும் கர்ப்ப சம்பந்தமான கோளாறுகள், வீட்டு விலக்கு சம்பந்தமான கோளாறுகள் முதலியவைகளுக்கு யோக சிகிச்சைதான் நேரான மார்க்கம்.

மற்றும் ஹிஸ்டீரியா, காக்காய் வலி, சில மூளைக் கோளாறுகள் முதலியவைகளுக்கு யோக சிகிச்சை போதிய பாதுகாப்பாகும்.

5.

மருந்துதான் பிரதானமா?

வியாதி அல்லது சிறிது உடலில் அசௌகரியம் என்றதும் அதற்கு அடுத்தபடி மருந்தையே நாடுகிறோம். அது நன்ருக ஊறிவிட்ட பழக்கமுமாகி விட்டது. அதற்குத் தகுந்தாற்போல எல்லா வைத்திய முறைகளும் வியாதி நீங்க முக்கியமாய் மருந்தைத்தான் பிரதானமாகக் கொண்டுள்ளன. அதன் பின்தான் ஆகாரம் மற்றவை யெல்லாம்.

ஆனால் ஒரு சில வியாதிகளுக்குத் தவிர மற்றவைகளுக்கெல்லாம் மருந்தே அவசியமில்லை. நோயின் தன்மையை உணர்ந்து அவசிய மிருந்தால் மட்டும் மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டும். நூற்றுக்கு முக்கால்வாசி நோய்கள் மருந்தில்லாமலேயே குணப்படுத்த முடியும். மற்றும் கால் பங்கிலும் பாதி சிறிது மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டியதாய் இருக்கும். மீதி அரைக்கால் பங்கிற்குத்தான் பூராவும் மருந்து தேவைப்படும். இதில் ஏதாவது ஒரு கேசுக்கு அபூர்வமாய் ஆப்பரேஷனும் செய்ய வேண்டியதாய் இருக்கும்.

இப்படி யிருக்க, பூராவுக்கும் மருந்துகளையே உபயோகிக்கிருர்களே! இது சரியான மார்க்கமா? இத்தனை வருடம் உடற் கூறுகளைப் படித்து நோயின் தன்மைகளையும், மருந்துகளின் குணங்களையும் அறிந்த பட்டம் பெற்ற வைத்தியர்களுக்கு இதுகூடவா தெரியாமல் போய்விடும்? என்று சில சமயம் சந்தேகம் எழும்புகிறது. அறுத்து ஆப்பரேஷன் செய்யும் சர்ஜன்களைப் பற்றி என்ன சொல்ல! அவசியமானல் தவிர எடுத்ததற்கெல்லாம் ஆப்பரேஷன் செய்து உடலைச் சிதைப்பானேன்? எல்லாமுமே கசாப்புக் கடை

மார்க்கமாக வல்லவா போய்விட்டது! ஆனால் நம் நாட்டிலுள்ள வைத்தியர்கள் தான் அம்மாதிரி எல்லாவற்றிற்கும் மருந்துகளையும் ஆப்பரேஷன்களையும் உபயோகிக்கிறார்களே தவிர, பெரிய பெரிய வைத்திய மேதாவிகள் மருந்துகளைக் கடைசிப் பக்ஷமாகத்தான் உபயோகிக்க வேண்டு மென்பதை ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். மேல் நாடுகளிலும் மானச சிகிச்சை, பிராணாயாம சிகிச்சை முதலியவை இப்பொழுது பரவி வருகின்றன. யோகாசன சிகிச்சையும் மிகத் தீவிரமாய்க் கையாளப்படுகின்றது. மகாத்மா காந்தியடிகளும் "நோயினால் மடிபவர்களைவிட மருந்துகளினால் மடிபவர்கள்தான் அதிகம்" என்றார்கள்.

நோய் கொள்வது என்பது என்ன? உடல் சாதாரண நிலைமையில் இல்லாமல் ஏதோ சிறிது மாறுதல் அடைந்து இருக்கிறது என்று அர்த்தம். அது பல காரணங்களால் மாறுதல் அடைந்திருக்கலாம். அந்தக் காரணங்களை அறிந்து பரிகாரம் செய்வதுதான் உத்தமமான வழி.

சாதாரணமாய் வயிற்றுவலி, தலைவலி முதலியவைகள் வந்தது என்றால், நமது உணவில் ஏதோ தவறு நடந்திருக்க வேண்டும். சில வேண்டாதவைகளைச் சாப்பிட்டிருக்கலாம்; அதிகமாகச் சாப்பிட்டிருக்கலாம்; அதிக தடவைகள் சாப்பிட்டிருக்கலாம். அதற்கு ஒருவேளை கஞ்சி அருந்தியோ, வெறும் மோர் மட்டும் சாப்பிட்டு வேறு ஒன்றும் சாப்பிடாமலோ இருந்துவிடலாம். அல்லது ஒன்றுமே சாப்பிடாமல் பட்டினி போடலாம். அப்படியும் போகவில்லை என்றால் சிறிது கை மருந்து கஷாயம் வைத்துச் சாப்பிடலாம். தலை வலிக்கும் பல காரணங்கள் உண்டு. வெய்யிலில் போய்த் தலை வலித்தால் எலுமிச்சை பானகம்,

பனங் கற்கண்டு பானகம், நீர்மோர், இளநீர் சாப்பிட்டுச் சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் போய்விடும். தூக்கக் குறைவால் தலைவலித்தால் ஒரு மணி நேரம் தூங்கி எழுந் தால் போய்விடும். இம்மாதிரி காரணங்கள் அறிந்து அதற் குப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளும் சுய ஞானம் வேண்டும்; சுய தேக ஞானம் வேண்டும். வெறும் அரசியல் சுதந்திரம் மட்டும் பெற்றுவிட்டால் போதாது. எல்லோரும் சுய புத் தியை உபயோகித்து வாழும் வகையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் இத்தனை நாள் நமக்கு அந்நியர் புகட்டின கல்வி அத்தகையதல்ல. ஏதாவது சிறிது உடலில் மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் 'உடனே டாக்டரை நாடுங்கள்; அப்படி யில்லை யென்றால் அது பெரிய அபாயமான வியாதியில் கொண்டு போய் வைத்துவிடும்' என்று கண்ணு, மூக்கு வைத்துப் பிரசாரம் செய்து மக்களைப் பெரும் பீதிக்கு ஆளாக்கி விட்டனர். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் சிறிது படித்தவர்கள்கூட ஒரு சிறு அசௌகரியமானாலும் உடனே டாக்டரை நாடும் பழக்கமாய் விட்டது. வீட்டுக் கை மருந்துகள் எல்லாம் பாட்டிமார்களோடு சரி. இப்பொழுது அவர்கள் சொன்னால்கூடக் கேட்பவர்களில்லை. இவ்வாறு ஆனதில் மக்கள் ஒரு சிறிய அசௌகரியம் வந்தாலும் தவிக் கிறார்கள். சுய ஞானம், சுய தேக ஞான மில்லாமையால் அடிமைப் புத்தியை வளர்த்த கல்வியினால் செய்வதறியாது ஜலதோஷ மென்றாலும், பசியெடுக்க வில்லை யென்றாலும் வைத்தியர்களை நாடும் நிலைமை ஏற்பட்டு விட்டது.

ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் அப்படி யிருந்துவிட முடி யாது. காலரா, பிளேக் இம்மாதிரி தொத்து நோய்களாய்

இருந்தால் உடனே வைத்திய உதவி நாடவேண்டியது அவசியம். அம்மை வந்தால் தனித்துச் சுத்தமாய் வைத்து மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் மருந்தை உபயோகிக்காமலேயே, குளிர்ந்த ஆகாரமாய்க் கொடுத்து வந்தால் போதும். இதற்கு வைத்திய உதவி அவசியமே இல்லை. எல்லாவற்றிற்கும் சுய ஞானம் தேவை.

மற்றும் க்ஷயம், ஆஸ்துமா, டயாபெடீஸ், குஷ்டம், அபெண்டிசிடிஸ், வயிற்றுப் புண், டான்சில், அடிநாயிட்ஸ், தீராத் தலைவலி, மூலம், கீல் வாதம், பாரிசவாயு முதலிய மற்றும் பல கொடிய வியாதிகளெல்லாம் உடல் அவயவங்கள் கெடுவதாலும், சில அவயவங்கள் வேலைசெய்ய முடியாமல் போய் விடுவதாலும் நேரிடுகின்றன. இவைகளில் கிருமி தொற்றுதலினால் வரும் வியாதிகள்தான் அநேகம்.

ஆனால் வைத்திய சாஸ்திரம் என்ன சொல்லுகிறது? அக்கிருமிகளைக் கொல்லக் கூடிய மருந்துகளை உபயோகித்து அதைக் கொல்லும் மார்க்கம் தேடுகிறது. சிறிதாவது விஷக் கலப்பில்லா விட்டால் அது அந்தக் கிருமிகளைக் கொல்லாது. எனவே உடலுக்கு அந்த விஷத்தினால் கேடு வாராத மிகச் சிறிய அளவை எடுத்து மருந்துகள் தயாரித்து உபயோகிக்கிறார்கள். அப்படி மிகச் சிறிய அளவு உபயோகிப்பதானாலும் பல தடவை, பல நாள் சில கேசுகளில் பல மாதங்கள் கூட உபயோகிக்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. அத்துடன் கூட அம்மருந்தினால் அவயவங்கள் பலவீனம் கொள்ளுமென்று பலவித சத்து மருந்துகளையும் சேர்த்து உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

இந்த முறை ஒரு விதத்தில் போற்றத் தக்கதுதான். ஆனால் சிறிது மூளையைத் தெளிவுபடுத்திக் கொண்டு ஆராய்ந்

தால் இம்மாதிரி சிகிச்சை எந்தச் சமயத்தில் எம்மட்டும் உப யோகிக்க வேண்டும் என்பதை அவர்களே தீர்மானிப் பார்கள்.

எல்லோருக்கும் இயற்கை ஒரு சக்தி கொடுத்திருக்கின் றது. எல்லா நோய்களும் எல்லோருக்கும் வந்து விடுவ தில்லை. நாம் சமூகத்துடன் சேர்ந்து பழகும்போது நாம் எல்லாவித நோய்களுடன்—நோய்க் கிருமிகளுடன் போர் நடத்திக் கொண்டுதான் வாழ்கிறோம். நம்மை அறியாமல், காற்று மூலமாகவும், உணவு மூலமாகவும், நீர்மூலமாகவும் மற்றவர்களோடு பழகுவதாலும் பல நோய்க் கிருமிகள் நம் உள்ளே சதா சென்று கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அப்படி உட்சென்ற கிருமிகள் நுரை ஈரல்களிலும், குடல் மூலமாகவும், சருமத்தின் மூலமாகவும் ரத்தத்துடன் கலக் கின்றன. நமது ரத்த அணுக்கள் நல்ல பலம் பொருந்திய தாய் இருப்பதால் வரும் கிருமிகளை அவை மாய்த்து வியாதிகள் வராமல் தடுக்கின்றன. நல்ல தேகப் பயிற்சி செய்வதால் பிராண வாயுவால் நுரை ஈரல் நன்ருகச் சுத்த மாக்கப் படுகிறது.

ஆனல் சிலருக்கு நோய்கள் வருகின்றன. சிலருக்கு வருவதில்லை. காரணம் அந்தச் சிலருக்கு, இரத்த அணுக்கள் போதிய பலமில்லாமையால் உட்சென்ற கிருமிகள் விருத்தி யாகி அதன் குணங்களுக்குத் தக பலவித வியாதிகள் வரு கின்றன. எனவே உடலிலுள்ள ரத்த அணுக்கள் நோய்க் கிருமிகளை வெல்ல முடியாதபடி பலவீனமாய் இருந் த்தே காரணம் என்று நமக்குத் தெரிகிறது. ஆனல் நாம் செய்வதென்ன? கிருமிகளைக் கொல்ல விஷ மருந்துகளை உப யோகிக்கின்றோம்.

ஆனல் அம் மருந்து அந்தக் குறிப்பிட்ட விஷக்கிருமி களை மட்டும் கொல்லுவதில்லை. அந்த மருந்துக்கென்ன பகுத்தறிவு இருக்கிறதா? அல்லது யாராவது அதற்கு நோய்க் கிருமிகளை மட்டும்தான் கொல்ல வேண்டும் என்று புத்தி புகட்டி அனுப்ப முடியுமா? அது நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லுவதுடன் நிற்காமல் ஜீவியத்திற்கே அதி முக்கிய மான ரத்தத்திலுள்ள சில ஜீவ அணுக்களையும் மாய்த்து விடு கிறது என்பதை டாக்டர்களே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர்.

இதைத் தவிர மற்ருெரு கைங்கரியமும் இந்த மருந்து கள் செய்து விடுகின்றன. மருந்து வாயினல் உட்கொண் டாலும் சரி, ஊசியின் மூலமாக உட்செலுத்தினலும் சரி, அது ரத்தத்தில் கலந்துதான் தன் வேலையை செய்ய வேண்டும். இரத்தம் சதா சரீரம் பூராவுக்கும் ஓடிக்கொண் டிருக்கிறது. அவ்வாறு ஓட்டுவது இரத்தாசயம். இந்த மருந்து கலந்த இரத்தமும் இரத்தாசயத்துக்கு வந்துதான் ஆகவேண்டும். ஒரு சுற்று அல்ல, பல கணக்கற்ற சுற்று கள் சுற்றிச் சுற்றி வருகின்றன. அவ்வாறு வரும்போது இருதயம் என்ன இரும்பாலானதா? அதுவும் சதையா லானதுதானே! அப்படிப் பாய்ந்து வரும் ரத்தம் இரத்தா சயத்துக்கு வந்து போகும்போது இரத்தாசயத்திலுள்ள சதைகள் நரம்புகள் தாக்கப்படுகின்றன. அதனல் அவைகள் நாளடைவில் பலவீனமாகின்றன. அதனல் பலவித இரு தயக் கோளாறுகள் வருகின்றன.

மற்றும் இந்த மருந்து கலந்த இரத்தமானது குண்டிக் காய்களின் வழியாகச் சென்று அங்கு வடிகட்டப் பட்டுத் தான் கெட்ட இரத்தமானது இருதயத்துக்குச் செல்லு கின்றது. குண்டிக் காய்களின் வேலை இரத்தத்திலுள்ள

வேண்டாத வஸ்துக்களை வடிகட்டுவது. இதற்கு வழக்கமாய்ச் செய்துவரும் அசுத்தங்களை அகற்றும் வேலைகளுடன் இரத்தத்திலுள்ள இந்த வேண்டாத விஷ மருந்துகளையும் வடிகட்டும் வேலை சுமத்தப்படுகிறது. எனவே குண்டிக் காய்கள் முன்னதை விடத் தீவிரமாய் வேலை செய்கின்றன. அப்படி வேலை செய்வதால் குண்டிக்காய்கள் களைப்படைவதுடன் இந்த விஷ மருந்தினுல் தாக்கப்படுகின்றது. அதனுல் உடல் அசுத்தங்களை அகற்றும் குண்டிக் காய்களே நோய் கொள்ளுகின்றன.

இம்மட்டோ இது நடக்கிறது! அதி அற்புதப் பொறியாகிய மூளையில் இந்த ரத்தம் செல்லும்போது என்ன நடக்கும்? ஜீவனை அளிக்கும் நுரை ஈரல் என்ன ஆவது? ஆகவே நோய்க் கிருமிகள் என்னமோ கொல்லப்பட்டு நோய் குறைந்தாலும் இருதயம், நுரை ஈரல், குண்டிக்காய், மூளை மற்ற நுண்ணிய அவயவங்கள் எல்லாம் பாதிக்கத்தான் படுகின்றன. இந்த நிலைமையில் இவைகளைத் தேற்ற மருந்துகள் வேறு கொடுக்கப்பட வேண்டும். இந்த பலவீன நிலைமையில் வேறு வியாதிகள் தோற்றுது என்பது என்ன நிச்சயம்? கல்லீரல், மண்ணீரல் என்ன பாடுபடுகிறதோ? இந்த மார்க்கத்தைத்தான் இன்றுள்ள வைத்திய உலகம் கையாளுகின்றது.

இந்த நிலை ஏற்படுவது இல்லை என்று யாராவது சொல்ல முடியுமா? உண்மையை அறிவாளிகள் ஒப்புக் கொள்ளத்தான் செய்வார்கள். ஆனுல் இந்த முறைகளுக் கெல்லாம் அடங்காமல் எந்த விஷ மருந்துகளையும் சட்டை செய்யாமல் தன் பாட்டுக்கு வம்சத்தை விருத்தியாக்கிக் கொண்டு மானிட உடலில் குஷியாய்க் காலம் கழிக்கும்

சில கொடிய நோய்கள் இருக்கின்றன. அம்மாதிரியான நோய்களில் க்ஷயம், குஷ்டம் போன்றவைகளைச் சொல்லலாம்.

யோகாசன சிகிச்சையானது நோயின் காரணமாகிய இரத்த அணுக்களின் பலவீனத்தைப் போக்கும் மார்க்கத்தை முதலில் நாடுகின்றது. இரத்த அணுக்களுக்குப் போஷணை அளிப்பது தைராய்ட் என்னும் கோளத்தின் ரசமேயாகும். அத் தைராய்ட் பல வீனமடைந்ததினால் தான் இரத்த அணுக்களுக்கு நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லப் போதிய பலமில்லாமல் போய்விட்டன. எனவே தைராய்ட்டைப் பலப்படுத்த ஆசன சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அத்துடன் கூடப் பிராணசக்தி ஏற்படப் பிராணயாம சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. உணவும் இழந்த சக்திகளை மீட்க உதவுகிறது. இத்தனைக்கும் மேலாக மானஸீகமாகத் துதி சிகிக்சை நடக்கிறது. அவசியமானால் சில சமயம் சில கேசுகளில் மருந்துகளையும் உபயோகிக்கலாம். பின் நோய் தீரக் கேட்க வேண்டுமா? இம்மாதிரியே ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் அதன் மூலகாரண மறிந்து அதற்கு ஆசன பரிகாரம் ஒரு பக்கமும், பிராணசக்தி, மானச சிகிச்சை, உணவுத் திட்டம் முதலியவைகள் மற்றொரு பக்கமுமாக யோக சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

பிராண சக்தி, மானச சிகிச்சை என்பது சாதாரணமானது அல்ல. அவைகளின் மகிமைகளை அறியப் பலகாலமாகும். இதனால் முடியாத காரியமே இல்லை யெனலாம். நோய்களை மட்டும் போக்குவதோடு நில்லாமல் மனிதனை மிக உன்னத நிலைக்கு உயர்த்தக் கூடியது; மனிதனை மனிதனாக்கக் கூடியது. முனைந்தால் மனிதனைத் தெய்வமாக்கவும்

கூடியது. பின் பிணி எது? நோய் எது? துன்பமேது? துக்கமேது? எல்லாம் சுகமயம்! ஆனந்த மயம்! இன்ப மயம்! மற்ற சிகிச்சைகளில் இவைகள் நிச்சயம் கிடையாது.

6.

ஆஸ்துமா.

ஆஸ்துமாவைப் பற்றித் தற்காலத்தில் அனைவரும் அறிவர். ஆஸ்துமா என்றால் மூச்சைச் சரிவர விட முடியாது; இழுப்பு மாதிரி வரும். இருமல் இருக்கும் என்று பொதுவாக அறிவார்களே தவிர, அதன் அடிப்படைக் காரணங்களைச் சரிவர அறியார்கள். அவ்வாறு அதன் காரணங்களை அறிந்தார்களானால் ஆஸ்துமா மருந்தால் போகக் கூடியதா அல்லது யோக ஆசனங்களால் போகக் கூடியதா என்பதைப்பற்றி அவர்களாகவே முடிவுக்கு வந்து விடுவார்கள்.

"ஆஸ்துமா ஒரு நோய் அல்ல. அது நோயாயிருந்தா லல்லவா மருந்துக்குக் கட்டுப்படும்?" என்று மருந்தைப் பற்றிப் பரிந்துகொண்டு சிலர் பேசுவார்கள். ஆனால் இப்படிப் பேசிக் கொண்டு மருந்தை மட்டும் உபயோகிப்பதை நிறுத்த மாட்டார்கள். மருந்துகளை உபயோகித்துக் கொண்டுதான் இருப்பார்கள். மருந்தை நிறுத்தி விட்டால் எங்கு நோய் அதிகரித்து விடுமோ என்ற பயம்!

ஆஸ்துமா, நோயைச் சேர்ந்தது அல்ல என்கிறார்கள். ஆனால் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் படும் அவஸ்தைகளைக் கவனியுங்

கள். நோய் உள்ளவர்கள் தான் அவஸ்தைப் படுவார்கள். ஆஸ்துமா ஒரு நோய் அல்ல என்றால் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் சுகத்தையா அனுபவிக்கிறார்கள்? கிருமிகளால் உண்டாகும் நோய் அல்ல என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாமே தவிர, நோயே அல்ல என்று சொல்வதற்கில்லை. சாதாரணத் தலை வலியை நோய் என்கிறோம். வயிற்று வலியை நோய் என் கிறோம். அவ்வாறு யிருக்கச் சரியாய் மூச்சு விட முடி யாமல், இருமிக்கொண்டு, அப்படி இருமியும் கபம் வெளி வராமல் திணறும் ஆஸ்துமாவை நோய் என்று சொல்லாமல் வேறு என்ன வென்று சொல்வது?

சாதாரணமாய் உடலில் நடக்க வேண்டிய காரியங்கள் எக்காரணத்தினாலோ சரிவர நடவாமல் மாறுதல் ஏற்பட்டு அம்மாறுதலினால் கஷ்டப் படுவதுதான் நோய் எனப்படுவது.

அந்த விதத்தில் பார்த்தால் ஆஸ்துமா கட்டாயம் நோய் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

சரி, மருந்துகளினால், ஆஸ்துமாவைப் போக்க முடி யாது என்பதையும் அறிகின்றார்கள். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும், மருந்துகளையே நாடுகின்றார்களே, இதற்கு என்ன காரணம்? வேறு வழிகளை மக்கள் சரிவர அறியாததினால் தான் என்று சொல்லலாம். இன்னமும் நம் நாட்டு மக்க ளுக்கு உடல் சம்பந்தமான ஞானம் போதிய அளவு ஏற்பட வில்லை. எண்ணிறந்த பத்திரிகைகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. அவைகளில் எத்தனை பத்திரிகைகள் மக்கள் நோய்களின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழ, உடல் ஞானத்தை உண்டாக்க வழி வகை செய்கின்றன என்று பார்த்தால் விரல் விட்டு எண்ணி விடலாம். மற்ற நாடுகளில் இதற்கென்றே தனிப் பத் திரிகைகள் வெளியிடுகின்றனர். மக்கள் அவைகளை

வாசித்து உடல் ஞானம் பெறுகின்றனர். ஒரு நோய் வந்தால் அதன் தன்மையை அறிந்து அதைப் போக்கச் சரியான வழி தேட முற்படுகின்றனர்.

ஆஸ்துமா நோய் நமது நாட்டில் மட்டுமல்ல, உலகெங்கிலும் இந்த நோய் இருக்கிறது. ஆஸ்துமா நோய்க்கு ஒரு முடிவு காண வேண்டுமென்று ஆஸ்துமா நோயால் அவஸ்தைப்படும் பல விஞ்ஞானிகளும், டாக்டர்களும் சேர்ந்து எப்படியும் இந்த ஆஸ்துமா நோயை ஒழித்தே தீர்வது என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு 1927-ம் வருடத்தில் லண்டனில் "ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டி" என்று ஒன்றை ஏற்படுத்தினார்கள். அவர்கள் ஆஸ்துமாவைப் பற்றிப் பலவிதமாய் ஆராய்ந்து, கடைசியில் ஒரு முடிவைத் தெரிவித்தார்கள். "ஆஸ்துமாவை மருந்துகளினால் முற்றிலும் போக்க முடியாது; தேகப் பயிற்சிகளினால் தான் முற்றிலும் போக்க முடியும்" என்று முடிவு கண்டார்கள்.

சுமார் கால் நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பாகவே செய்த இந்த முடிவை எத்தனை பேர் அறிவார்கள்? ஏதோ வைத்திய உலகம் அறியும். அதற்கான பத்திரிகைகளில் மேற்படி விஷயம் பிரசுரமாகி யிருக்கும். நம் நாட்டில் அம்மாதிரிப் பத்திரிகைகளை எத்தனை பேர் வாசித்திருப்பார்கள்? ஆனால் இம்மாதிரி விஷயங்களைப் பொது மக்கள் சீக்கிரம் உணரா விட்டாலும் புதுப் புது விதமான மருந்துகளைப் பற்றி யெல்லாம் எப்படியோ தெரிந்து கொண்டுவிடுகிறார்கள்! ஸ்டெரப்டோமைஸின் என்ன, ஆரோமைஸின் என்ன, குளோரோமில் என்ன! இவைகளைப் பற்றி யெல்லாம் தெரிந்திருக்கிறது. இவைக ளெல்லாம் மிக மிகச் சமீப காலத்தில்

வந்தவைதான். பெனிசிலின், சல்போடமைன் எல்லாம் மட்டமாய் விட்டிருக்கிறது! எனவே மக்கள் மனப் பான்மை இவ்வாறு யிருக்கிறது.

ஒருகால் ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டியார் தேகப் பயிற்சியைச் சிபாரிசு செய்யாமல் ஒரு புது வித மருந்தைச் சிபாரிசு செய்திருப்பார்களானல் மக்கள் சீக்கிரம் உணர்ந் திருப்பார்களோ என்னவோ! தவிர மருந்தைச் சிபார்சு செய்திருந்தால் மருந்தை உற்பத்தி செய்பவர்களே அதை மக்கள் அறியக் கவர்ச்சியுடன் வெளியிட்டிருப்பார்களோ என்னவோ!

தேகப் பயிற்சிகள் செய்வதுதான் அதற்கு மருந்து என்றால், எந்த விளம்பரக் காரராவது தேகப் பயிற்சி செய் யுங்கள் என்று விளம்பரம் கொடுப்பாரா? அல்லது வைத்தி யர்கள்தான் தன்னிடம் வரும் நோயாளிக்குத் 'தேகப் பயிற்சி செய், உன் ஆஸ்துமா நீங்கிவிடும்' என்று சொல்ல முடியுமா? அப்படிச் சொன்னல் "இந்த டாக்டர் என்ன, கையையும் காலையும் வளைத்துக் கஷ்டப்படச் சொல்லு கிறரே! ஏதோ மருந்து கொடுப்பார், ஊசி போடுவார் என்று பார்த்தால் இவர் இம்மாதிரி சொல்லுகிறரே!" என்று மறு முறை அவரிடம் போக மாட்டார்கள். இந்த டாக்டர் டிரில் மாஸ்டராய் இருக்க வேண்டியவர், டாக்ட ராய் வந்துவிட்டார் என்றும் முடிவு செய்து விடுவார்கள். மக்கள் மனப்பான்மை அவ்விதம் இருக்கிறது. அதற்குத் தகுந்தபடிதான் வைத்தியர்களும் நடந்து கொள்ள வேண் டியதாய் இருக்கிறது. அதனல்தான் ஆஸ்துமா தேகப் பயிற்சிகளினல் போக்க முடியும் என்ற முடிவை மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

விஞ்ஞானம், அறிவு, ஆராய்ச்சிகள் பெருகப் பெருக மக்களுக்கு உடல் உழைப்பு குறைந்துவிட்டது. சோம்பல் அதிகரித்து விட்டது. எல்லாம் தன்னலேயே நடக்க வேண்டு மென்று விரும்புகின்றார்கள். உடை நலுங்காமல், உடல் அசையாமல் வாழ்வதுதான் நாகரிகம் என்று நம்பு கிறார்கள். ஆனல் இயற்கை விதி அவ்வாறு இல்லை. உடலை உழைத்து உரமேற்றிக் கொண்டு வாழ வேண்டு மென்று இருக்கிறது.

" தோளை வலியுடையதாக்கி—உடற்
சோர்வும் பிணிபலவும் போக்கி—அரி
வாளைக் கொண்டு பிளந்தாலும்—கட்டு
மாறு உடலுறுதி தந்து "

என்று பாரதியார் பாடி யிருக்கிறார். எத்தனை பேருக்கு நம் நாட்டில் அப்படி யிருக்கிறது? வழவழ வென்று வாழைக்காய் போல அல்லவா உடல் இருக்கிறது. உடல் ஞானம் நம் மக்களிடையே என்று ஏற்படுகின்றதோ அன்றுதான் நமது மக்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும்.

சமூகத்தில் சேர்ந்து வாழும் பொது மக்கள் எல்லோருக்கும் ஒரே விதமாய் உடலுழைப்பு இருக்காதுதான். சிலருக்கு உடலுழைப்பு இருக்கும். சிலருக்கு மூளை உழைப்பு இருக்கும். சிலருக்குக் கை உழைப்பு இருக்கும். சிலருக்குக் கால் உழைப்பு இருக்கும். உடலிலுள்ள எல்லா அவயவங்களுக்கும் சமமாய் வேலை கிடைக்கும்படி யாரும் வாழ முடியாது. ஆனல் யார் யாருக்கு எந்த அவயவங்களுக்கு வேலை யில்லையோ, அதைத் தேகப் பயிற்சிகள் மூலம் அடைய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் ஆரோக்கியமாய் வாழ முடியும். ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களைத் தடுக்க முடியும்.

ஆஸ்துமா யாரையும் பாரபட்சம் பாராட்டுவதில்லை. ஏழைக்கும் வருகிறது, பணக்காரனுக்கும் வருகிறது, சிறு வர்களுக்கும் வருகிறது; பெரியவர்களுக்கும் வருகிறது; ஆண்களுக்கும் வருகிறது, பெண்களுக்கும் வருகிறது; உஷ்ண நாட்டிலும் வருகிறது, சம சீதோஷ்ண நாட்டிலும் வருகிறது குளிர் நாட்டிலும் வருகிறது. எனவே, இது வல்லமை மிக்க நோயாய் இருக்கிறது என்பதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை.

இந்த நோயைப் போக்க மக்களின் மனப்பான்மைக் குத் தக அந்தந்த நாட்டில் அவரவர்களுக்குப் பிடித்த மான முறைகளில் எத்தனையோ வித வைத்தியங்கள் இருக் கின்றன. அலோபதி, ஹோமியோபதி, நேசுரோபதி முதல் நம் நாட்டு ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி வரை சகலவித வைத்தி யங்களிலும் மருந்துகள் பல உண்டு. இத்தனையும் தவிர, வீட்டுக் கை வைத்தியம் பல உண்டு. அவரவர்கள் சௌகரி யம் போல் இவைகளைச் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் இவைகளெல்லாம் தற்கால சாந்தியே தவிர, முற்றிலும் குணமாக்காது. சிலருக்கு முற்றிலும் விலகினது போல் தோன்றும். ஆனால் அடுத்த வருடமோ அல்லது இரண்டு மூன்று வருடங்கள் கழித்தோ மறுபடியும் வந்துவிடும். அவ்வாறு வந்தால் பழையபடி பல நாள் கஷ்டப்பட வேண் டியதே. மருந்துகளினாலும் உடனே போக்கிவிட முடி யாது. நீண்ட நாள் சிகிச்சைக்குப் பின்தான் குறையும். முழுதும் மறையுமென்று சொல்ல முடியாது. அப்படி மறைந்தாலும், அடியோடு அற்றுவிட்டாலும், பின் ஒரு வருடம் கழித்தோ இரு வருடங்கள் கழித்தோ ஏன் வரு கிறது? ஏதோ சிறிது தணிந்து, பிறகு சமயம் பார்த்துத்

தாக்கும் எதிரிபோல் தாக்குகிறது. சிலருக்கு ஐந்து ஆறு வருடங்களுக்குப் பின்பும் தாக்கு ஏற்படுவது உண்டு.

எனவே, ஆஸ்துமா நோயாளிகள் ஒருதடவை ஆஸ்துமா வந்து விட்டால், அவர்கள் ஆயுள் முழுவதும் கஷ்டப் பட வேண்டியதுதான் என்று நன்கு தெரிகிறது. ஏதோ ஒரு தடவை வந்து கஷ்டப்பட்டோம், மருந்துகள் அருந்தினோம், ஊசிகள் போட்டுக் கொண்டோம் விலகிற்று என்பது கிடையாது. மருந்துகளினால் குறைந்தாலும் எந்த நேரத்தில், எந்த நாளில் மறுபடியும் வந்துவிடுமோ என்று பயந்து கொண்டுதான் வாழ வேண்டும். இதுவும் ஒரு வாழ்க்கையாகுமா? பயந்து பயந்து சாவது ஒரு வாழ்க்கை யாகுமா? ஆஸ்துமாவை ஒரு நோய் அல்ல என்று சொல்லு பவர்கள், ஆஸ்துமா நோய் வந்து கஷ்டப்படுகிறவர்களைக் கேட்டுப் பார்க்கட்டும். அவர்கள் 'ஆஸ்துமாவா? அது பிரம்ம ராட்சதன் போலல்லவா தாக்கும்' என்று சொல்லு வார்கள். ஏன் நேரில்தான் அவர்கள் படும் அவஸ்தையைப் பார்க்கட்டுமே! கண் கொண்டு பார்க்கச் சகிக்காது. முகம் வெளுத்துக் கண் செருக, ஒரு நல்ல மூச்சு விட எவ்வளவு ஆவலாய் எதிர்பார்த்துக் கஷ்டப்படுகிறார்கள் என்பது தெரியும். படுக்கக்கூட முடியாது. படுத்தால் மூச்சு விட முடியாது. நான்கைந்து தலையணைகள் போட்டு அதன்மேல் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு நித்திரை யில்லாமல் கஷ்டப் படுவார்கள். ஒரு நாள் அல்ல, இரண்டு நாட்களல்ல, பல இரவுகள் இம்மாதிரி கழிக்க வேண்டி யிருக்கும். நித்திரை கெட்டால் பின் உடல் நலம் கெடக் கேட்க வேண்டுமா? அப்பொழுது அவர்களுக்கு எதன்மேலும் இச்சை இருக் காது. லட்சம் லட்சமாய்க் கொடுத்தாலும் லட்சியம்

செய்ய மாட்டார்கள். அவர்கள் விரும்புவது எல்லாம் நன்ருய் மூச்சு விடவும், நன்ருய்த் தூங்கவும் தான். அதில் இருமல் வேறு இருந்து விட்டால் சொல்ல வேண்டியதில்லை. நோயாளி இருமி இருமி பிரம்மஹத்திகளைப் போன்று முகம் தோன்றும். இதற்குப் பிரம்ம ராட்சதன் என்று சொல்லாமல் வேறு என்ன சொல்லுவார்கள்!

ஆகையால் ஆஸ்துமாவுக்கு வைத்தியத்தினல் செய்ய முடியாத சிகிச்சையை ஆசனங்களின் மூலமாகச் செய்யலாம். அதற்குக் கொஞ்சம் உடலுழைப்பு அவசியம். காலையிலோ, மாலையிலோ தினம் தினம் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்து வரவேணும். ஆசன நிபுணர்களைக் கலந்து ஆலோசித்து உடலின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி ஆசனங்கள் செய்து வரவேணும்.

7.

ஆஸ்துமா என்ருல் என்ன?

ஆஸ்துமா வரப் பல காரணங்கள் உண்டு. பொதுவாய் நாம் விடும் மூச்சு சரிவர விட முடியாமல் தடைப்படுவதே ஆஸ்துமா நோய் வருவதற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

நாம் உயிர்வாழப் பிராணவாயு அவசியம். அப்பிராணவாயுவை நாம் மூக்கின் இரண்டு துவாரங்கள் வழியாக மூச்சாக உட்கொள்ளுகிருேம். பின் 'டிராசிய' எனும் பெரிய காற்றுக் குழாய் வழியாக உட் செல்லுகிறது. சிறிது உட் சென்றதும் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிகிறது. இவைகளுக்கு 'பிரான்சி' காற்றுக் குழாய்க் கிளை என்று பெயர். இவை

வலது நுரை ஈரலுக்கு ஒன்றும் இடது நுரை ஈரலுக்கு ஒன்று மாகப் போகின்றன. பின் அதிலிருந்து மரக் கிளைகள் பிரிவது போன்று பல சிறிய கிளைகளாக, பிரான்சியாலஸ் உப கிளைகளாகப் பிரிகின்றன. அப்படிப் பிரியும் உப கிளை களின் கனம் சுமாராக ஒரு அங்குலத்தில் நாற்பதில் ஒரு பங்கு இருக்கும். இக் குழாய்களின் முடிவில் சிறு காற் றுப் பைகள் இருக்கின்றன. இக்காற்றுப் பைகளைச் சுற் றிப் பொடி ரத்த நாளங்கள் பின்னி யிருக்கின்றன. நாம் சுவாசிக்கும் காற்று பெரிய காற்றுக் குழாயின் வழியே வந்து பின் கிளைக் காற்றுக் குழாயின் வழியே பிரவேசித்து பின் உப கிளைகளின் வழியே பரவிக் கடைசியில் இக்காற் றுப் பைகளுக்கு வருகிறது.

இவ்வாறு வந்தடையும் பிராண வாயுவினுல் கெட்ட ரத்தம் சுத்தமாகி, அதாவது கரியமல வாயு பிரிக்கப்பட்டுப் பிராண வாயு ரத்தத்துடன் கலந்து சுத்தமாக்கப்பட்டு இரு தயத்தால் சரீரம் முழுதும் அடித்து அனுப்பப்படுகிறது. பிரிக்கப்பட்ட கரியமில வாயு உபகாற்றுக் குழாய்களி லிருந்து கிளை காற்றுக் குழாய்களுக்கும் பின் பெரிய காற் றுக் குழாய் டிராசியாவுக்கும் வந்து சேர்ந்து மூச்சாக வெளியில் போகிறது.

நாம் சுலபமாய் மூச்சை வாங்கவும் விடவும் செய்வதற் காகச் சுவாசக் குழாய்களின் உள் சுவரைச் சுற்றித் தசை களால் ஆன சவ்வு படர்ந்து இருக்கிறது. இந்தச் சவ்வுச் சுவரில் மிகப் பொடிய சுரப்புக் கிண்ணங்கள் பதிந்திருக் கின்றன. இச் சுரப்பிகள் காற்றுக் குழாய்களின் வழி உலர்ந்து வறண்டு விடாமல் ஈரமாக இருக்க பாதுகாக் கின்றன. இம்மாதி இருப்பதனுல்தான் நாம் சௌகரியமாய்

மூச்சை விடவும் இழுக்கவும் முடிகிறது. இந்தத் தசைச் சவ்வுகளை இயக்க இரண்டுவித நரம்புச் சக்திகள் வேலை செய்கின்றன. 'வேகஸ்' எனும் நரம்புச் சக்தி இத்தசைச் சவ்வுகளைத் தூண்டச் செய்கிறது. சிம்பதடிக் என்னும் நரம்புச் சக்தி தசைச் சவ்வுகளைத் தளர்த்துகின்றது. இம் மாதிரி இரண்டும் வேலை செய்வதனால்தான் மூச்சை வாங்கவும் விடவும் முடிகிறது. இந்த வேகஸ் நரம்பின் ஆட்சி மிக்க வல்லமை பொருந்தியது. இதன் நரம்பு, மூளையின் பாகமாகிய மெடுல்லாவில் வந்து முடிகிறது. இந்தப் பாகத்துக்கு ரேஸ்பிரேடரி சேன்டர் என்று பெயர். இதே நரம்பு மற்றும் இருதயம், இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளுக்கும் செல்லுகிறது. இந்த இடத்தில் இதைப் பற்றி இவ்வளவு தெரிந்து கொண்டால் போதும்.

நுரையீரல், மார்பு எலும்புகளுக்கு, பக்கத்துக்கு ஒன்ருக இருக்கிறது என்பது தெரிய வேண்டும்.

நுரையீரலானது கடல் பஞ்சைப்போல மிருதுவான தசைகளால் ஆனவை. இவைகளை மெல்லியதாகப் பரப்பினுல் முப்பத்தோரு சதுர அடி ஆகுமாம். ஆனல் இது கொத்தாக இரண்டு பக்கங்களில் அமைந்திருக்கின்றது. இந்த நுரை யீரல்களைச் சுற்றி ஒரு தசைப் பை இருக்கிறது. அந்தப் பைக்குமேல் உறை போட்டாற்போல் மற்ருெரு தசைப் பை இருக்கிறது.

இந்தப் பைகளுக்கு 'ப்ளூரா' என்று பெயர். உள் பை நுரையீரலை ஒட்டி யிருக்கிறது. வெளிப் பை மார் பெலும்பை ஒட்டியிருக்கிறது. இந்த இரண்டு பைகளினிடையே ஒருவித திரவம் இருக்கிறது. நுரையீரல் விரியும் போது இரண்டு பைகளும் ஒட்டாமலும் உரசாமலும் இருப்

பதற்காக இந்தத் திரவம் வழுவழுப்பாக்கி உதவிக் கொண்டிருக்கிறது.

நாம் மூச்சை வாங்கும்போதும் விடும்போதும் நுரையீரல்களும் அதைச் சார்ந்த பாகங்களும் என்ன ஆகின்றன என்று 'புளுரேசேண்ட் திரை' மூலமாகப் பார்த்திருக்கிறார்கள். மூச்சை வாங்கும்போது நுரையீரல் விரிவடைய மார்பு எலும்புகள் விரிவடைகின்றன. விதானம் - எனும் தசைத் தடுப்பு நுரையீரலை விட்டுக் கீழே நோக்கிச் செல்லுகிறது. (விதானம் என்பது நுரையீரல்களுக்குக் கீழே இருக்கும் ஒரு தசைத் தடுப்பு. இது வயிற்றுப் பாகத்தையும் மார்பு பாகத்தையும் பிரிக்கிறது.) அப்படிச் செல்லும் விதானம் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புக்களை அழுத்துகிறது. அதனால் வயிற்று உறுப்புகளுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. மூச்சை விடும்போது விரிந்த நுரையீரல் சுருங்கிக் குறுகலாகிறது. ஓய்வும் பெறுகிறது. விதானம் மேல் எழும்புகிறது. அப்போது வயிற்று உறுப்புகள் ஓய்வு பெறுகின்றன; மூச்சை வாங்கும்போது தூண்டப்பட்ட தசைகள் ஓய்வு பெறுகின்றன.

நாம் மூச்சு வாங்கும்போது காற்றுக் குழாய்கள் காற்றால் நிறைகின்றன. மூச்சை விடும்போது காலி ஆகிறது. இம்மாதிரி சாதாரணமாய் எல்லோருக்கும் நடைபெறுகிறது.

ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்குச் சாதாரணமாய் மேற்சொன்னபடி நடவாமல் தடைப்படுகிறது. காற்றுக் குழாய்களிலுள்ள தசைகள் பல காரணங்களால் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு வீங்கிக் காற்றுக் குழாயின் வழி சுருங்கி விடுகிறது. அதனால் காற்று இழுக்கும்போது வேகமாய்

இழுக்க வேண்டி யிருக்கிறது. மூச்சை விடும்போது காற்றுக் குழாய் வழி சுருங்கி இருப்பதால் தாராளமாய் மூச்சு விட முடியாமல் தடை ஏற்படுகிறது. அப்போது மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது. சில காற்றுக் குழாய்களில் காற்றுப் புக முடியாமலும் போய் விடும். சில காற்றுப் பைகளில் காற்றுத் தங்கியும் விடுவதுண்டு.

எனவே, நுரை யீரலுக்குப் போதுமான காற்று கிடைக்காததினால் ஆஸ்துமா நோயாளி மூச்சுத் திணறத் துன்பப் படுவதோடல்லாமல் அதனால் மற்றும் பல கெடுதல்களும் உடலுக்குச் சம்பவிக்கின்றன. உடலெங்கும் சென்று உழைத்து வரும் நல்ல இரத்தம் கெட்ட இரத்தமாக மாறிச் சுத்தமாகவும், மறுபடி வேண்டிய பிராண வாயுவைப் பெறவும் நுரையீரலுக்கு வருகிறது. ஆனால் ஆஸ்துமாக்காரர்களால் அப்படி வரும் கெட்ட இரத்தத்தைச் சரியானபடி சுத்தமாக்கவோ மறுபடி போதிய அளவு பிராண வாயுவை அளிக்கவோ முடிவதில்லை. இரத்தம் சுத்தமாக்கப் பிராண வாயு வேண்டும். அதற்கு நல்ல மூச்சு வாங்கிப் பிராண வாயுவால் நுரையீரலை நிரப்ப வேண்டும். அது தான் ஆஸ்துமாக்காரர்களால் முடியாததாயிற்றே! ஏதோ முடிந்த மட்டும் சிறிது பிராண வாயுவைக் கஷ்டப் பட்டுச் சுவாசித்து உள்ளே அனுப்புகிறார்கள். அதனால் ஏதோ சிறிது ரத்தம் சுத்தமாகிச் சிறிது பிராண வாயுவைப் பெற்று இரத்தம் இருதயத்துக்குப் போகிறது. இருதயம் அந்த அரைகுறையாகச் சுத்தமான இரத்தத்தை உடல் பூராவும் அடித்துப் பாய்ச்சுகிறது. இவ்வாறு பல தடவை பல மணி நேரம் நடந்தால் என்ன ஆகும்? முதலில் இருதயம் என்ன ஆகும்! சிறு நீரைப் பிரிக்கும் குண்டிக்காய்களின் கதி

என்ன ! சுத்த இரத்தத்திலேயே உயிர்வாழ வேண்டியிருக்கிற மற்றும் ஏனைய அவயவங்களின் கதி எப்படி? இதை நினைத்துப் பார்த்தாலே மனம் பதறுகிறது. இந்த அவயவங்களெல்லாம் சீர் கெட வேறு என்ன வேண்டும்? ஆஸ்துமாக்காரர்களைச் சற்று நன்முய்ச் சோதித்தால் நன்கு தெரியும். நல்ல இரத்தம் கிடைக்காமல் முகம் வெளுத்திருக்கும். உடலும் வெளுத்து விடும். நரம்புகளுக்குச் சக்தியிருக்காது. சோர்வு கொள்ளும். இருதய வலி உண்டாக்கும். சிறு நீரைப் பிரிக்கும் குண்டிக் காய்களும் சில நாட்களில் சோர்வு கொள்ளும். உடம்பில் அரிப்பு ஏற்படும். எக்ஸிமா என்னும் புண்ணும் ஏற்படும். சீக்கிரம் ஆறாது. நல்ல இரத்தம் இருந்தால்தானே அவை மறையும் !

பிராண வாயு சரிவரக் கிடைக்காததினால் இரத்தம் சுத்தம் அடையாமல், இத்தனையும் உண்டாகிறது என்றால் இரத்தத்தி லிருந்து பிரிக்கப்பட்ட கரியமல வாயுவும் சரிவர வெளியில் செல்ல முடியாமல், காற்றுக் குழாயின் சந்து குறுகலாகித் தடை வேறு ஏற்பட்டால் ஆஸ்துமாவின் ஜீவன் என்ன பாடுபடும்? இதனால்தான் அந்த நோயை அநுபவித்தவர்கள், "ஐயோ, ஆஸ்துமா வந்து விடப் போகிறதே !" என்று அஞ்சுகிறார்கள்.

சிலர் சில மணி நேரம் இம்மாதிரி கஷ்டப்படுவார்கள். சிலர் சில நாள் கஷ்டப்படுவார்கள். இது மிக முற்றிய நிலை. இந்தச் சமயத்தில் ஆகாரம் செல்லாது. ஆகாரத்தின் மேல் அவர்களுக்கு இச்சை தோன்றாது. தூக்கம் வராது.

இதைத் தவிர ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இருமலும் இருக்கும். நுரை யீரலில் போதிய பிராண வாயு புகாததினாலும், கரியமல வாயு வெளிப் படாததினாலும் மற்றும்

அவர்களுக்குப் பிடிக்காத வஸ்துவின் வாசனையினாலும் காற்றுக் குழாய்ச் சுவர்களுக்கு உறுத்தல் ஏற்பட்டு சளியை உண்டாக்கும். அச்சளி சிலருக்குக் கெட்டியாகவும் கட்டியிருக்கும். இச் சளியை அகற்றவும் போதிய பிராண வாயுவை உட்கொள்ளவும் இயற்கையானது இருமலை அளித்திருக்கிறது. இருமுபவர்களைக் கவனித்தால் தெரியும். முதலில் பிராண வாயுவை வாய் மூலமாக இழுத்தபின் இருமுவார்கள். பிராண வாயு உட்செல்லச் செல்ல சளி உடைந்து சளி வெளியேறும். எனவே இருமுவது நல்லதுதான். இருக்கும் சளி கரைந்து வரும். ஆனால் எத்தனை நேரம் இருமுவது ? சிலருக்கு இருமி இருமி ஆயாசம் வந்து விடும். சிலருக்கு மயக்கமும் உண்டாகும். சிலர் என்னதான் இருமினாலும் வறட்டு இருமல்தான் இருக்குமே தவிர சளி ஒரு துளியும் வராது. சிலர் இருமுவது காதுகொண்டு கேட்கச் சகிக்காது. மத்தளப் பறை மேல் அடித்தாற் போல் கேட்கும். இதைக் கேட்கும் நமக்கே இம்மாதிரி இருந்தால், இருமுபவர்களுக்கு எப்படி இருக்கும்! தேவர்களும் பூலோக இன்பங்களை அநுபவிக்க-மானிடர்களாய்ப் பிறக்க ஆசைப் படுவார்களாம். ஆனால் மானிடராய்ப் பிறந்து இன்பங்களை அநுபவிக்கக் கொடுத்து வைக்கா விட்டாலும், துன்பங்கள் இல்லாமல் வாழ்ந்தால் போதும் என்று தோன்றுகிறது. அத்துன்பங்களில் மிகக் கொடியது இந்த ஆஸ்துமா எனும் மாபெரும் நோய்.

8.

ஆஸ்துமா வரக் காரணம்.

ஆஸ்துமா வரப் பல காரணங்கள் உண்டு. ஆஸ்துமா மற்ற நோயினுலும் வருவதுண்டு. இருதய ஆஸ்துமா என்பது இருதயக் கோளாறினுல் வருவது. குண்டிக்காய் ஆஸ்துமா என்பது குண்டிக்காய் கெடுவதால் வருவது. இவர்களுக்கு இருதயத்தைச் சுகமாக்கி விட்டால் ஆஸ்துமா நின்றுவிடும். குண்டிக்காயைச் சுகமாக்கி விட்டால் ஆஸ்துமா நின்றுவிடும். சிலருக்கு உடம்பு நமைச்சல் சொறி போல இருக்கும். அதைப் போக்கிவிட்டால் ஆஸ்துமா நின்றுவிடும். ஆனுல் நுரை யீரல் சம்பந்தப்பட்ட ஆஸ்துமா நுரை யீரலிலிருக்கும் காற்றுக் குழாயின் தசை நார்கள் சுகப்பட்டால்தான் ஆஸ்துமா விலகும்.

இந்தத் தசை நார்களின் இறுக்கம் பலருக்குப் பல காரணங்களால் உண்டாவதுண்டு. சிலருக்குச் சில வாசனை பிடிக்காது. அந்த வாசனை யடித்தால் காற்றுக் குழாய்களின் தசை இறுகி ஆஸ்துமா வந்துவிடும். சிலருக்குப் பூனை வாசனை ஆகாது. சிலருக்கு நாய் வாசனை பிடிக்காது. சிலருக்குக் குதிரை வாசனை வந்தால் மூச்சு முட்டத் துவங்கி விடும். சிலருக்குப் பூக்களின் வாசனை பிடிக்காது. சிலருக்குப் பூக்களின் மகரந்தப் பொடி வாசனை பிடிக்காது. சிலருக்கு ஒரு பருவத்தில் சில பூக்கள் பூக்கத் தொடங்கினதும் ஆஸ்துமா தொடங்கிவிடும். சிலருக்குத் தாளிப்பு வாசனை பிடிக்காது. மிளகாய் கருகல் வாசனை வந்ததும் ஆஸ்துமா வந்துவிடும். சிலருக்கு வீடுகளில் சுவருக்குச் சுண்ணும்பு பூசினுல் ஆகாது. சிலருக்கு வர்ணம் பூசினுல் ஆஸ்துமா வந்து விடும்.

சிலருக்கு எண்ணெயினுல் சுட்ட ஆகாரம் சாப்பிட்டால் ஆகாது. சிலருக்குக் கடினமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டால், சரியாய் ஜீரணமாகாமல் ஆஸ்துமா வந்து விடும். வயிற்றில் ஆகாரம் ஜீரணமானதும் ஆஸ்துமா குறைந்துவிடும். சிலருக்கு வாயுப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டால் பிடிக்காது. சிலருக்கு இனிப்பு கூடாது. சிலருக்கு மாமிசம் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா ஆரம்பித்துவிடும். சிலருக்குப் பால் பிடிக்காது. சிலருக்குத் தயிர் மோர் பிடிக்காது. இம்மாதிரி பல ஆஸ்துமா வரக் காரணமாய் இருக்கும்.

மலச் சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் ஆஸ்துமா வரும். சிலருக்கு மிளகாய், மிளகு, கடுகு, மசாலை போன்ற கார வஸ்துக்கள் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா வந்துவிடும். சிலருக்குப் பழங்கள் பிடிக்காது. சிலருக்கு, உடலுக்கு ஏது நல்லதோ அதெல்லாம் பிடிக்காது என்று சொல்லுவார்கள்.

வீட்டுச் சூழ்நிலையும் ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கி விடும். வேறு இடங்களுக்குப் போனுல் மறைந்துவிடும். சிலருக்கு ஊர் மாற்றினுல் மறைந்துவிடும். சிலருக்குக் கோபம் வந்தால் உடனே ஆஸ்துமாவும் புகைந்து கொண்டு வந்துவிடும். கவலையும் ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கும். அதிக சிந்தனை, சங்கடமான நிலை ஏற்பட்டாலும் ஆஸ்துமா வரும். அருவருப்பு, பகை இவைகளும் ஆஸ்துமாவுக்குக் காரணமாகும்.

சிலருக்குக் குளிர் காலம், பனிக்காலம் துவங்கினதும் ஆஸ்துமாவும் துவங்கி விடும். வெளியில் செல்லப் பயப்படுவார்கள். வீட்டில் எல்லா ஜன்னல்களையும் மூடி அடைந்து கிடப்பர். சிலருக்கு வெய்யில் காலத்திலும் வருவதுண்டு. சிறிது வேர்த்தாலும் வந்து விடும். சிலருக்கு மழை வரும்

போல் இருந்தாலும் ஆஸ்துமா வந்துவிடும். இவர்களுக்கு ஆஸ்துமா வந்ததை அறிந்து, சரி மழை வரப் போகிறது போல் இருக்கிறது என்ற காலமானியைக் கண்டு ஊகிப்பது போல் ஊகிக்கலாம். சிலருக்கு எண்ணெய் ஸ்நானமே ஆகாது. வருடக் கணக்காய் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணுமல் இருப்பார்கள். எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்தால் உடனே ஆஸ்துமா வந்துவிடும். சிலருக்குக் குளிர்ந்த ஜலம் குடித்தால் ஆஸ்துமா வந்துவிடும். ஆகையால் வெந்நீரையே குடிப்பார்கள். உடம்பில் ஜலம் விட்டால் ஆஸ்துமா வரும் என்று உடம்பு கூடக் கழுவாமல் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறுர்கள். இவர்கள் அவ்வப்போது ஈரத் துணியைப் போட்டு உடம்பைத் துடைத்துக் கொள்ளுவார்கள்.

ஆஸ்துமா வர ஒரு காரணமல்ல; இரண்டு காரணமல்ல. தொட்ட தொட்ட காரியங்கள் - பொருள்கள் எல்லாம் காரணமாக இருக்கும். இவ்வளவும் வழக்கமாய் ஆஸ்துமா நோய் வந்தவர்களுக்கே யாகும்.

இவர்களைக் குணப்படுத்த வேண்டுமானுல் ஆஸ்துமாவுக்கு எது காரணம் என்பதைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டியது சிகிச்சை அளிப்போரின் கடமை என்று வைத்திய சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. அப்படிக் கண்டு பிடித்து அதை நீக்கி விட்டால் ஆஸ்துமா வராது என்று சொல்லுகிறது.

ஆம், உண்மைதான். எப்படிக் கண்டு பிடிக்க முடியும்? ஆஸ்துமாக்காரர்களின் வரலாற்றை அறிய வேண்டும். அப்பொழுது சிலர் தாங்களாகவே சொல்லுவார்கள், எனக்கு எண்ணெய் ஸ்நானம் பிடிக்காது; பால் பிடிக்காது; வாழைக்காய் பிடிக்காது; நாய் வாசனை பிடிக்காது

என்று. சாப்பிடும் வஸ்துக்களானல் அதைச் சாப்பிட வேண்டா மென்று சொல்லிவிடலாம். சரி, எண்ணெய் ஸ்நானத்தைக் கூட வேண்டாம் என்று சொல்லலாம். நாய், பூனை, குதிரை, பசு போன்ற வாசனைகளை எப்படித் தடுக்க முடியும்? தெருவில் போகும்போது இம்மாதிரி வாசனைகள் வந்தால் தடை செய்ய முடியுமா? அல்லது வெளியில் போனல்தானே இம் மாதிரி சங்கடங்கள் ஏற்படு கிறது என்று விட்டிலேயே ஆயுள் பரியந்தம் அடைபட் டிருக்க முடியுமா?

மலச்சிக்கல், அஜீரணம், மந்தம் முதலியவைகளால் ஆஸ்துமா வருவதாய் இருந்தால் இதை வராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். சீதோஷ்ண நிலையை மாறுபடாமல் தடை செய்ய முடியுமா? குளிர் காலத்தில் வீட்டில் அடைந்து கிடக்க வேண்டியதுதான். சரி, குளிர் காலத்தில் கம்பளி, பனியன் போட்டு வீட்டில் அடைந்து கிடக்கலா மென்றல் வெய்யில் காலத்தில் என்ன செய்வது? வியர்க்கத்தானே செய்யும்? ஒருகால் நவீன வசதிகள் படைத்த குளிர்க் காற்று அறையாக இருந்தால் நல்லதுதான். எல்லாருக்கும் முடியுமா?

சரி. இவ்வளவுக்கும் பாதுகாப்பு அளிக்கலா மென்று லும், வாழ்க்கையில் எழும் கோப தாப உணர்ச்சிகளை எப் படிக் கட்டுப்படுத்த முடியும்? ஒருவருக்கு மனக் கவலை யால் ஆஸ்துமா வந்து விட்டது. அந்த மனக் கவலை வியா பாரத்தில் பெரும் நஷ்டத்தால் வந்ததாய் இருக்கலாம். நெருங்கிய பந்து இறந்ததால் வந்ததாய் இருக்கலாம். குடும்பம் பெருகித் தன்னல் சமாளிக்க முடியாத நிலைமை யால் இருக்கலாம். வேலையில்லாத திண்டாட்டத்தினல்

இருக்கலாம். பிள்ளைப் பேறு இல்லையே என்று இருக்கலாம். தனக்குத் தகுந்த மனைவியோ புருஷனோ வாய்க்கவில்லையே என்று இருக்கலாம். இம்மாதிரி சொந்த விஷயங்கள் பல இருக்கலாம். இந்தக் கவலைகளைப் போக்கினால் தான் ஆஸ்துமாவும் போகும். இதற்கு மருந்தும் வைத்தியர்களும் என்ன செய்வார்கள் ?

கவலையைப் போக்க, மனக் குறையைப் போக்க மருந்து இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் யோக மார்க்கத்தில் மருந்து உண்டு. அதிலும் யோகாசனங்கள், பிராணாயாமம், தியானத்தில் கட்டாயம் மருந்துண்டு. இவைகளைப் பயிலுபவர் கவலை, மனக் குறைகளிலிருந்து விடுபடுவார்கள். அவ்வாறு விடுதலை அளிக்கும் மனோதிடம் வலிமை உண்டாக்கி விடும். இது சிலருக்கு விளையாட்டாகவும் தோன்றும். ஆனால் உண்மை என்னமோ யோகவழிதான். அப்படிச் சந்தேகப் படுபவர்கள் யோகாசனங்களைச் செய்து பார்க்கட்டும்; சிந்தை தெளிவார்கள்.

ஆனால் நஷ்டமடைந்தவருக்கு லாபத்தையோ, வேலை இல்லாதவர்களுக்கு வேலையையோ தகுந்த துணையையோ யாரும், எதுவும் தேடித் தர முடியாது. ஆனால் யோக சாதகங்களினால், இம்மாதிரி நஷ்டங்களைத் தாங்கும் மனோபலத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ள முடியும். ஆஸ்துமாவைப் போக்க அதுவே போதுமே!

சிலர் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனால் ஆஸ்துமா நின்று விடுகிறது. மருந்தென்று வெறும் ஜலத்தை ஊசிமூலம் குத்தினாலும் ஆஸ்துமா நின்று விடுகிறது. எனவே, இது மனத்தைப் பொருத்த ஆஸ்துமா நோய் ஆகிறது.

சிலருக்கு எந்தக் காரணத்தினால் ஆஸ்துமா வருகிறதென்று கண்டு பிடிக்க முடியாது. எந்த ஆகாரம் ஒத்துக்

கொள்ளவில்லை என்று தெரியாது. அவர்கள் ஒவ்வொரு வஸ்துவாய் நாள் கணக்கில் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால்தான் தெரியும். தயிர் பிடிக்கவில்லை என்று அறிய, நிறைய பல தடவை தயிரையே உபயோகித்துப் பார்க்க வேண்டும். பிடித்தால் அது காரணமல்லவென்று அறிய வேண்டும். பால் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். இப்படியே பல ஆகாரங்களைக் கொடுத்து, எது கொடுத்தால் ஆஸ்துமா உண்டாகிறதோ அதை நிறுத்த வேண்டும்.

எனவே, ஆஸ்துமா உண்டாகக் காரணம், வெளிக் காரணங்களோ-உள் காரணமோ என்று தீர்மானமாகிறது. இக் காரணங்கள் உடலைத் தாக்க வெகு சூட்சுமமாய் அமைந்திருக்கும் சுவாசக் குழாயின் தசைகள் அதிர்ச்சியுறுகின்றன; உறுத்தப்படுகின்றன. அதனால் அத் தசைகள் சுருங்குகின்றன. அதனால் மூச்சு விடவும், வாங்கவும் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இந்த அதிர்ச்சியும் உறுத்தலும் சளியை உடனே உற்பத்தி செய்து விடுகின்றன. இதைத்தான் ஆஸ்துமா என்கிறோம்.

இந்த ஆஸ்துமா எல்லோருக்கும் வருவதில்லை. இந்த நோயைப் பரப்பக் கிருமிகள் கிடையாது. எனவே இது தொத்து நோயுமல்ல. ஒருவருக்கு வந்தால் அதனால் பலருக்குத் தொற்றி விடும் என்று சொல்ல முடியாது. பரம்பரை நோய் என்றும் சொல்லுவதற்கில்லை. தாய் வழியோ தகப்பன் வழியோ ஆஸ்துமா யாருக்கும் இல்லாமல் இருந்தும் பிள்ளைகளுக்கு வருகிறது. தாய்க்கு இருக்கிறது; ஆனால் பிள்ளைகளுக்கு வருவதில்லை. தகப்பனுக்குப் பயங்கர ஆஸ்துமா இருக்கிறது; பிள்ளைகளுக்கு வருவதில்லை. மனைவிக்கு இருக்கிறது; கணவனுக்கு வருவதில்லை.

எனவே இந்த ஆஸ்துமா நோய் வர அடிப்படைக் காரணம் என்னவென்று மிகக் கஷ்டப்பட்டுக் கண்டு பிடித்தார்கள். சுவாசக் குழாய்களின் தசைகளை ஆளும் 'வேகஸ்' என்னும் சக்தியின் குறைபாடே ஆஸ்துமாவுக்குக் காரணம் என்பதை அறிந்தார்கள். ஆனால் வேகஸ் சக்தி நம் இஷ்டத்துக்குக் கட்டுப்படுத்தக் கூடியதல்ல என்பது மேல் நாட்டு விஞ்ஞானிகளின் முடிவு. எப்படி இருதயம் போன்ற உறுப்புகளை நம் இஷ்டத்துக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியாதோ, அதைப் போல வேகஸ் எனும் சக்தியையும் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்று முடிவு கட்டி விட்டார்கள். அதனால்தான் ஆஸ்துமா நோய்க்கு மருந்து கிடையாது என்று சொல்கிறார்கள்.

அப்படியானால், கணக்கற்ற மருந்து வகைகள் இருக்கின்றனவே, அவை உபயோகித்தால் சாந்தி ஏற்படுகிறதே எனலாம். தற்கால சாந்தி ஏற்படுமே தவிர, நிரந்தர குணம் ஏற்படும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை யல்லவா? இதற்கு எத்தனையோ வித வைத்தியங்கள். அலோபதி என்ன, அதில் மாத்திரைகள், ஊசி மருந்துகள்; ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம், சித்த யூனானி முதல் எத்தனையோ மருந்துகள் இருக்கின்றன. எல்லாம் நுரை யீரலைச் சூடுண்டாக்கி அதிலிருந்து கபத்தைக் கலைத்துத் துரத்திச் சாந்தியளிக்கும். நீண்ட நாள் உபயோகித்தால் சில மாதங்கள் ஆஸ்துமா வராமல் இருக்கும்.

வேகஸின் சக்தி எந்த மருந்துக்கும் கட்டுப்படாதது தான். ஆனால் யோக சக்திக்குக் கட்டுப்படும். கட்டுப் பட்டுத்தான் தீர வேண்டும். இருதயத்தை நம் இஷ்டமாய் நிறுத்த முடியாது என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் நமது

யோகிகள் இருதயத்தைப் பல மணி நேரம் நிறுத்திக் காட்டு கிறார்கள். பல மணி என்ன, பல நாள்கூட பூமியில் மண் அடியில் புதைந்திருந்து வெளி வருகிறார்களல்லவா? இவைக ளெல்லாம் பெரிய சாதனைகள். இன்றைக்கு நம் பாரத நாட்டில் இம்மாதிரி நிகழ்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின் றன. அப்படியிருக்க வேகஸின் சக்தியை ஆட்சி கொள் வது யோகக் கலைக்குப் பெரிய காரியமில்லை. ஒரு சிறு பிள்ளை விளையாட்டைப் போன்றது. சில நாள், ஒரு சில மணி நேரம் இதற்காகச் செலவு செய்தால் இந்த வேகஸ் நமக்குக் கட்டுப்பட்டு வருவதை அறியலாம். சில மாதங் கள் செய்தால், இந்த நோயை முற்றிலும் வென்று விடலாம். யோகக் கலையை அறியாத வைத்தியத்துக்கு இது ஒரு புதுமை. ஆனால் நமக்கு மிகப் பழமையானது.

9.

ஆஸ்துமாவும் தற்கால சிகிச்சையும்

ஆஸ்துமாவுக்கு மருந்தில்லை யென்றால் தற்சமயம் எத் தனையோ மருந்துகளைச் செய்து கொண்டு தானே இருக்கி றார்கள்? ஏதாவது குணம் இல்லாமலா இத்தனை மருந்துகள் விற்பனை யாகும்? மக்கள்தான் வாங்குவார்களா? எத் தனையோ ஆஸ்துமா வியாதியஸ்தர்களை அவஸ்தைப் படுவதி லிருந்து இந்த மருந்துகள் தடுத்து மீட்டு வருகிறதல்லவா? ஏதோ பூரணமாய்க் குணமாகிறதோ இல்லையோ, நோயாளி அந்த அவஸ்தையிலிருந்து விடுபடத்தானே செய்கிறான். பின்பு எப்பொழுதாவது ஒரு வருடம் பொறுத்தோ, இரண்டு

வருடம் பொறுத்தோ, ஆஸ்துமா வந்தாலும் மருந்துகள் ஓரளவுக்குக் குணம் செய்கிறதல்லவா என்று கேட்கலாம்.

ஆம், ஓரளவு குணம் செய்கிறதென்னமோ உண்மை தான். எல்லாவித வைத்தியங்களிலும் எத்தனையோ வித மருந்துகள் எத்தனையோ வித சிகிச்சை முறைகள் இருக் கின்றன. இம் மருந்துகளைப் பெற்றுக் குணம் அடைவ தென்னமோ அவரவர்களின் பொருளாதார நிலையைப் பொறுத்திருக்கிறது. செல்வந்தர்கள் நல்ல உயர்ந்த நவீன மருந்துகளை யெல்லாம் உபயோகித்துத் தற்கால குண மடைய ஏது உண்டு. ஆனால் நடுத்தரக் குடும்பஸ்தர்கள் ஏழைக் குடும்பஸ்தர்கள் இந் நோய்க்காக உயர்ந்த நவீன மருந்துகளை வாங்கவோ உபயோகிக்கவோ முடியாது. அது வும் ஒரு நாள் இரண்டு நாள் அல்ல. ஒரு தடவை இரண்டு தடவைகளல்ல. பலநாள் அநேகந் தடவைகள் மருந்துக ளைப் பிரயோகித்து வந்தால் அவரவர்களின் உடல்நிலை, ஆஸ்துமாவின் உக்கிரத் தாக்குதலின் நிலையை அனுசரித்து, நிற்பதும் குறைவதும் இருக்கிறது. ஆனால் நோய் என் னமோ ஏழை என்றும் பணக்காரனென்றும் வித்தியாசம் பார்ப்பதில்லை. அதன் திருஷ்டிக்கு எல்லோரும் சமமே.

ஆஸ்துமாவிற்கு பெலடோனா, நைட்ரோகிளிசரின், அட்றினேலின் முதலிய ஊசி மருந்துகள் சீக்கிரம் குணத் தைத் தர உபயோகிக்கின்றனர். அட்றினேலினை மூக் கருகே பீச்சுகிறார்கள். அதை மென்தால் அல்லது தைமால் இவைகளுடன் கலந்தும் பீச்சுகிறார்கள். வாயின் வழியே உறிஞ்சும் மருந்துகளும் உண்டு. ஆல்போலினோடு நீல கிரித் தைலம் கலந்தும் உபயோகிப்பதுண்டு. அமில்நைட் ரெட்டும் உபயோகிக்கிறார்கள். ரிடோப்ரான் எனும் மூக் கின் வழியே உறிஞ்சும் மருந்து நல்ல வேலை செய்கிறது.

மாத்திரை உள்ளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். மற்றும் எத்தனையோவிதக் கடும் விஷ மருந்துகளெல்லாம் உண்டு.

மார்பில் தைலம் தேய்த்து ஒத்தடம் கொடுப்பது; வெந்நீர் பாத ஸ்நானம் செய்விப்பது, ஊமத்தங்காய் விதை புகை பிடித்தல் போன்றவை சிறிது சாந்தி அளிக்க ஏழை மக்கள் உபயோகித்து வருகிறார்கள். மற்றும் எத்தனை எத்தனையோ வித மருந்துகள், மருத்துவங்கள் உண்டு.

ஆனால் இத்தனையும் தற்கால சாந்தியே தவிர முற்றிலும் போக்க முடியாது என்பது திண்ணம். 1927 வருஷத்திலேயே இதற்கு முடிவு கட்டி விட்டார்கள் லண்டனில் கூடிய ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டியார். அவர்கள் தேகப் பயிற்சிகளினால்தான் இதைக் குணமாக்க முடியுமென்று சொல்லி விட்டார்கள். அதற்காக என்னவித தேகப் பயிற்சிகள் செய்யலாம் என்பதையும் ஒரு புத்தகமாக வெளியிட்டுள்ளார்கள். அதில் சில பயிற்சிகள் சற்றேறக் குறைய யோகாசனங்களை ஒத்து இருக்கின்றன. அதில் சொல்லி இருக்கப்பட்ட மூச்சுப் பயிற்சி நமது பிராணயமப் பகுதியாகிய உஜ்ஜயி என்னும் மூச்சுப் பயிற்சிக்குச் சிறிது ஒத்து இருக்கிறது.

அப்படியானால் அவர்கள் ஏன் யோகாசனங்களையும், பிராணயமங்களையும் சிபார்சு செய்யவில்லை என்ற கேள்வி எழலாம். 1927-ம்வருஷம் என்பது இப்போதைக்கு இருபத்தைந்து வருஷங்களுக்குப் முந்தின வருடம். அப்பொழுது கூடி ஆராய்ந்த உடற்கூறு வல்லுநர்கள், வைத்தியர்கள், விஞ்ஞானிகள் இவர்கள் அந் நாட்டு நாகரிகத்தில், பண்பாட்டில் விஞ்ஞானத்தில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள்; அதில் அவர்கள் தேர்ந்தவர்கள். அவர்களுக்கு நம் நாட்டு யோகக்

கலை அக் காலத்தில் தெரியாமல் இருந்திருக்கலாம். அல்லது நம்பிக்கை இல்லாமல் இருந்திருக்லாம். சிலருக்கு அசட்டையும் இருந்திருக்கலாம். அப்பொழுது நம் நாடு அடிமை நாடு. அடிமை நாட்டில் என்னதான் சிறந்த-உயர்ந்த கலைகளாய் இருந்தாலும் அவைகளை அவர்கள் கொண்டாடவோ, சிரத்தை காட்டவோ என்ன நியாய மிருக்கிறது? எவ்வளவு தூரம் நமது கலை, நமது பண்பாடு, நமது பெருமை இவைகளை மங்கச் செய்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கும் அவர்களுடைய அரசாட்சி நிலைத்து நிற்க முடியும்; அவர்களது கலை, நாகரிகம், பண்பு, பெருமை முதலியன இங்கு வளர்க்க முடியும். இத் துறையில் அவர்கள் பூரண வெற்றி கண்டார்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும். சுதந்திரமடைந்து ஆறு வருஷங்களாகியும் இன்னமும் நமக்கு அவர்கள் நம்மிடையே வளர்த்து விட்டுச் சென்ற அடிமைப் புத்தி, நமது நாட்டுக் கலைகளின் மேல் சிரத்தை, நம்பிக்கை, அன்பு இல்லாமை, அவர்களின் நாட்டுப் பொருள்களின்மேல் மோகம், அவைகளையே உபயோகிக்கும் மனப்பான்மை முதலியவைகள் நம்மை விட்டு விலக வில்லை.

அந்தக் காலத்தில் நமது நாடு சுதந்தரமாய் இருந்து நம்முடைய நாட்டுப் பிரதிநிதியாக ஒரு யோகக் கலை வல்லுநர் அந்த ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் குழுவில் இருந்திருந்தாரேயானால், இந்த ஆஸ்துமாவைப் போக்குவது யோகக் கலைக்கு ஒரு குழந்தை விளையாட்டைப் போன்றது என்பதை நிரூபித்துக் காட்டி யிருக்க முடியும். போனதை நினைத்துப் பயன் யாது!

ஆனால் அந்த ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டியார் முடிவு செய்த தீர்மானப்படி ஆஸ்துமாக்காரர்கள் செய்வ

தற் கென்ன? ஏன் அதைப் பிரபலப்படுத்தவில்லை; எல்லோரும் செய்யும்படி ஏன் செய்யவில்லை என்று கேட்கலாம்.

ஆம். கேட்கவேண்டிய கேள்விதான். அவர்கள் தீர்மானித்த முடிவுகளை அனுசரித்து எங்கெந்தப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டியது; எப்படி மூச்சுப் பயிற்சி செய்ய வேண்டியது என்பதெல்லாம் புத்தகமாக வெளியிட்டு விட்டார்கள். அத்துடன் அவர்கள் கடமை முடிந்தது.

ஆனால் அதை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் அனுசரிக்க வேண்டுமே! அதுதான் கிடையாது. நோய் என்றால் வைத்தியர்களை நாடிப் போவார்களே அன்றித் தேகப் பயிற்சிசாலைக்கு நாடிப் போகும் பழக்கம் சாதாரணமாய்ப் பழக்கத்தில் கிடையாது. வைத்தியர்களுக்கு நன்கு தெரியும், ஆஸ்துமாவுக்குத் தேகப்பயிற்சிதான் ஏற்றது என்பது. ஆனால் வரும் நோயாளிகளுக்குத் தேகப்பயிற்சிகள் செய் என்று சொன்னால் மறுபடியும் அந்த நோயாளி அந்த வைத்தியரை நாடி வருவாரா? அப்படிச் சொன்னால் இவர்கள் பிழைப்பும் நடவாது; இப்படிச் சொல்வது இவர்களின் தொழிலுக்கு முற்றிலும் புறம்பானது.

எனவே இந்தப் பயிற்சிகள் செய்வதனால் என்ன மாறுபாடு உடலில் உண்டாகிறது, அம் மாறுபாட்டை உண்டாக்கக் கூடிய மருந்து கண்டு பிடித்தால் சுலபமாக இவர்கள் மக்களை வசீகரிக்க முடியும் என்று வழி வகுத்தார்கள்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நுரையீரலின் காற்றுக் குழாய் அடைப்பு நீங்கவும், நன்கு மூச்சுவிடவும் வேண்டியது. இவர்கள் தேகப்பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதால் இவை குணமாகின்றன. அவ்வாறு தேகப்பயிற்சிகளும், மூச்சுப் பயிற்சிகளும் செய்யும்போது மூளையிலுள்ள பிட்யூடரி

கோளம் சுறுசுறுப்படைந்து அதிலிருந்து ஹார்மோன் அதிகம் சுரக்கிறது. அதனால் மூச்சுக் குழாய் நரம்புகள் ஊக்குவிக்கப்பட்டு மூச்சு தாராளமாய் விட உதவுகிறது. அட்றினேல் கோளமும் மூச்சுப் பயிற்சியினாலும், தேகப்பயிற்சியினாலும், ஊக்குவிக்கப்பட்டு அதிக ஹார்மோன் அவைகளில் சுரந்து இரத்தத்துடன் கலந்து இரத்தம் உஷ்ணம் அடைந்து நுரைஈரல்களுக்குச் செல்லும்போது அதன் தசைகள், காற்றுக் குழாய்கள் இவைகளில் இறுக்கம் குறைந்து மூச்சு தாராளமாய் விடவும் இழுக்கவும் முடிகிறது.

ஆக, ஆஸ்துமா விலக வேண்டுமானால் பிட்யூடரி கோளத்தின் ரசமும், அட்றினேல் கோளத்தின் ரசமும் அவசியமென ஏற்படுகிறது. இந்த ரசங்களைத் தயார் செய்து ஊசியின் மூலம் இரத்தத்தில் செலுத்தி விட்டால், தேகப் பயிற்சியும், மூச்சுப் பயிற்சியும் செய்வதனால் கிடைக்கக் கூடிய பிட்யூடரி ரசமும் அட்றினேல் ரசமும் சுலபமாய்க் கிடைத்து விடுகிறது. இந்த முறை வைத்தியத் தொழிலுக்கு முற்றிலும் பொருத்தமாகவும் இருந்தது; மக்களின் சோம்பேறி மனப்பான்மைக்குத் தூபம் போட்டாற்போலவும் இருந்தது.

எனவே, தம்மிடம் வரும் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு, இம் மருந்தைச் சர்வ சாதாரணமாய் உபயோகிக்கத் தொடங்கினார்கள். இன்று இந்தப் பிட்யூடரி ஹார்மோனும், அட்றினேல் ஹார்மோனும் ஏராளமாய் இறக்குமதியாகின்றன. பிட்யூடரி கோளத்திலிருந்து தயார் செய்த மருந்துக்குப் பிட்யூடரின் என்றும், அட்றினேல் கோளத்திலிருந்து தயார் செய்த மருந்துக்கு அட்றினேலின் என்றும் பெயர். இம் மருந்துகள் மற்றும் பலவிதத்தில், பல இரசா

யனச் சேர்க்கைகளுடன் சேர்ந்து இந்த ஹார்மோன்களின் குறைவினால் மற்ற என்னென்ன வியாதிகள் உண்டாகின்றனவோ அவைகளனைத்துக்கும் ஏற்ற பல மருந்துகளை உபயோகிக்கின்றனர். இவ்வாறு 1927-ம் வருஷத்தில் ஆஸ்துமா பரிசோதனைக் கமிட்டியார் செய்த முடிவைத் தலை தூக்க விடாமற் குழி தோண்டிப் புதைத்து விட்டார்கள். இன்று அனேகமாய்ப் பலருக்கு இவ் விஷயம் தெரியாது. தெரிந்தவர்களும் மறந்து விட்டிருப்பார்கள். இருபத்தொன்பது வருஷங்களுக்கு முன்பு நடந்த விஷயம் யாருக்கு ஞாபக மிருக்கப் போகிறது! ஒரு தலைமுறை கடந்து விட்டதல்லவா?

உலகம் முழுவதற்கும் இந்த ஹார்மோன் கிடைக்க வேண்டுமானால் இவைகளை எப்படித் தயாரிக்க முடியும்? மனிதனுக்கு உபயோகிக்க மனிதனிடமிருந்து இந்த ஹார்மோன்கள் பெற முடியாது. மனித இனத்தை அவ்வளவு சுலபமாக மாய்க்க முடியாது. எனவே மனிதனிலும் கீழான மிருகங்கள், பிராணிகளிடமிருந்து இந்த ஹார்மோன்களைத் தயார் செய்கிறார்கள். எவ்வாறு கல்லீரல் சத்து மருந்தை ஆடு, மாடு, மீன் முதலியவைகளிலிருந்து தயார் செய்கிறார்களோ, அவ்வாறே இந்த ஹார்மோன்களையும் மாடு, குரங்கு போன்ற பிராணிகளைக் கொன்று அவைகளிலுள்ள பிட்யூடரி, அட்ரினேல் உறுப்புகளிலிருந்து தயார் செய்கிறார்கள். மற்றும் இந்த ஹார்மோன்களின் இரசாயனச் சேர்க்கைகளை விஞ்ஞான ரூபமாய்ப் பிரித்தறிந்து, எந்தெந்த இரசாயன வஸ்து எவ்வளவு எவ்வளவு சேர்த்தால் இந்த ஹார்மோன்களைப் போலச் செய்ய முடியும் என்பதைக் கணக்கிட்டு அந்த அளவின்படி அந்த

இரசாயன வஸ்துக்களைச் சேர்த்து ஹார்மோன்களைத் தயார் செய்து விடுகின்றார்கள்.

சில காலங்களுக்கு முன்புகூட ரோஜா அத்தர் வேண்டுமானால் ரோஜாத் தோட்டங்களை வளர்த்து அதன்மேல் மெல்லிய மஸ்லின் துணி போட்டு, இரவில் அதன்மேல் பனி பெய்ய, அதை அதிகாலை எடுத்துப் பிழிந்து அதிலிருந்த ரோஜா அத்தரைத் தயாரிப்பார்கள். அப்படிச் செய்த ரோஜா அத்தர்தான் உயர்ந்தது; விலையும் அதிகமாகும். நூர்ஜஹான் காலத்தில் அப்படிச் செய்ததாகப் படிக்கிறோம். இப்பொழுதெல்லாம் அப்படிச் செய்வதில்லை. ரோஜா அத்தரின் இரசாயனச் சேர்க்கைகளை அறிந்து, அந்த இரசாயனச் சரக்குகளை ஒன்று சேர்த்து விட்டால் ரோஜா அத்தர் ஆகிவிடுகிறது. விலையும் மலிவு. எல்லோரும் சுலபமாய் வாங்கலாம். இம்மாதிரியே எந்த அத்தரையும் செய்து விடுகிறார்கள். அதைப் போலவேதான் இந்த ஹார்மோன்களையும் தயார் செய்து எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படி செய்கிறார்கள். எனினும், இந்த ஹார்மோன் மருந்துகளும் ஏழைகள் வாங்கக் கூடியதாய் அவ்வளவு மலிவாய் அதன் விலை இல்லை. அப்படி வாங்கினாலும் எந்த வைத்தியராவது இலவசமாய் ஊசி போடுவாரா? அப்படிப் போட்டால் வைத்தியர் பிழைப்பது எப்படி? பணம் கேட்பது நியாயம் தானே! இவ்வாறு ஆஸ்துமா உலகம் வாடுகிறது.

10.

ஆஸ்துமாவும் மருந்தும்

ஆஸ்துமாவுக்கு ஹார்மோன் மருந்துகளாகிய பிட்யூ டரின், அட்றினலின் மட்டுமல்ல. மற்றும் எத்தனையோ வித மருந்துகள், மருத்துவங்கள் இருக்கின்றன. அப்படி யிருக்க இந்த மருந்துகளைப் பற்றி மட்டும் இவ்வளவு ஆராய்ச்சிகள் ஏன்? மற்ற மருந்துகள், மருத்துவங்களைப் பற்றி ஒன்றும் காணுமே எனலாம்.

நமது நாட்டு வைத்தியங்களாகிய ஆயுர்வேதத்தில் அநேக மருந்துகள் இருக்கின்றன. சித்த வைத்தியத்தில் பல மருந்துகள் இருக்கின்றன. யூனானி வைத்தியத்தில் பல மருந்துகள் இருக்கின்றன. இவைகளிலெல்லாம், வேர்கள், இலைகள், பல தாது உப்புக்கள், வீரம், பூரம், பாதரசம் போன்ற விஷ வஸ்துக்களைக் கொண்டும் தயாரித்த பல மருந்துகளும் இருக்கின்றன. இவைகளெல்லாம தொன்று தொட்டு நமது நாட்டில் செய்துதான் வந்திருக்கிறார்கள். மேலே நாட்டு வைத்தியம் இங்கு புகாத நாட்களில் மக்கள் என்ன மடிந்தா போய்க்கொண்டு இருந்தார்கள்? அப் பொழுதும் வாழ்ந்து கொண்டுதான் வந்தார்கள். அரசர் முதல் ஆண்டி வரை அந்த நாட்களில் நமது நாட்டு வைத்தி யத்தைத்தான் நம்பி யிருந்தார்கள்.

ஆனால் அதில் விஞ்ஞான பூர்வமான ஆராய்ச்சிகள் தற்போது போலச் சரியான அளவு கிடையாது. எந்தெந்த மருந்தில் எந்தெந்த வஸ்து எவ்வளவு சேர்க்கப் படுகின்றது என்பதை யாரும் அறியார்கள்; செய்கின்றவர்களும் மர்ம மாய் வைத்திருப்பார்கள். இப்பொழுது செய்வது போல் மருந்துகளை உரிமைப் பதிவு செய்வதில்லை. போகர் 7000-த்

தில் சொல்லப்பட் டிருக்கின்ற தென்று வீரம், பூரம், முதலி லியவைகளைக் கொண்டு யார் வேண்டுமானாலும் மருந்து களைச் செய்வார்கள். வீரம், பூரம் முதலியவைகள் கொடிய பாஷாணங்களாகும். இவைகளின் சரித்திரம்கூட அறியார் கள். இவைகளைச் சுத்தம் செய்யும் முறை பாடலில் விளக் கப் பட்டிருக்கும்.

அதற்கு ஒரு அர்த்தமிருக்க இவர்கள் ஒரு அர்த்தம் செய்துகொண்டு மருந்தைச் செய்வார்கள். கடைசியில் மருந்து சித்தித்தாலும் சித்திக்கும், அல்லது மண்ணாய்ப் போனாலும் போகும். அப்படி மண்ணாய்ப் போய் விட்டா லும் பரவாயில்லை. மனிதனின் உயிரே போய் விட்டால் என்ன செய்வது? எனவே முற்றும் அறிந்தவர்கள்தான் மருந்துகளைச் செய்ய வேண்டுமே யல்லாது கண்டவர்கள் செய்யக் கூடாது.

ஆங்கில மருந்துகள் அப்படியல்ல. அவர்கள் முறைப் படி செய்யும் மருந்துகளை முதலில் பல சோதனைகள் நடத்து கின்றார்கள். வைத்திய சங்கங்களில் அவைகளை வெளியிடு கிறார்கள். அவர்களின் பத்திரிகைகளில் வெளி வருகின் றன. உரிமையுடன் மருந்துகளைத் தயார் செய்கிறார்கள். எதுவும் மூடு மந்திரம் கிடையாது. எனவே அவர்களின் மருந்துகள் என்றால் மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுகின்றது. தவிர, அவர்கள் மேலும் மேலும் விஞ்ஞான முறையில் வெகு விரிவாய் ஆராய்ந்து அறிஞர்கள் ஒப்புக் கொள்ளும் வண்ணம் நடந்து கொள்ளுகிறார்கள். லாபமும் அடை கிறார்கள்.

சுதந்திர மடைந்த நம் நாட்டில் நாமும் அவ்வாறு நமது மருத்துவங்களை முன்னுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். எத்

தனையோ அற்புத மருந்துகள் இருக்கின்றன. இந்தக் காலத்திலும் பல ஔஷதங்கள் இருக்கின்றன. மேல் நாட்டு விஞ்ஞான முறையாளர்களையும் நமது மருந்துகளை ஒப்புக் கொள்ளும்படி செய்யலாம்.

மருந்துகளுக்காக மட்டும் நமது நாட்டிலிருந்து ஒரு வருஷத்துக்கு 16 கோடி ரூபாய் வெளி நாடுகளுக்குச் சென்று விடுகிறது. நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சத விகித மருந்துகள் அந்நிய நாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி யாகின் றன. பத்து சத விகிதந்தான் நமது நாட்டில் தயார் ஆகின் றன. பொருளாதார முன்னேற்றம் வேண்டுமென்று சொல்லுகிறோம். இவ்வளவு ரூபாய் நாட்டை விட்டுப் போனால் எப்படி வாழ்க்கை நிலை உயரும்! ஒரு குடும்பத்தில் நூறு ரூபாய் வருமான மென்றால், ரூ. 20 வைத்தியத்துக் காகச் செலவு செய்தால், அது, வாழ்க்கை நிலை உயர்ந்த தற்கு அடையாளமாகுமா? கிடைக்கும் வருமானமோ வயிற்றுக்கும் போதாது. வறுமையால் வாடி, நோய்கள் மலிந்து வைத்தியத்துக்காகக் கட்டாயம் செலவு செய்ய நேரிடுகின்றது. எனவே ஒருவர் செய்யும் வைத்தியச் செல வைப் பார்த்து அவர் வாழ்க்கைத் தரத்தை மதிப்பிடுதல் கூடாது. அது அவர் குடும்பத்தின் நோயின் தரத்தை எடுத்துக் காட்டுகிறதே அன்றி வாழ்க்கைத் தரத்தை எடுத் துக் காட்டுவதல்ல.

நமது நாட்டு வைத்தியங்கள் முன்னேற்ற மடைந்தால் நமது பணம் நாட்டில் தங்கும். நம்மவர்கள் பிழைப்பார் கள். ஆனால் அதுவரை மற்ற நாட்டு முறைகளைப் பகிஷ் கரிக்கவும் முடியாது. உயிரைக் கையில் பிடித்து ஊஞ்ச லாடும் நோயாளிக்குச் சொந்த நாட்டுச் சரக்கு, வெளி

நாட்டுச் சரக்கு என்று பார்க்க முடியுமா? எதுவாய் இருந்தாலும் அந்தச் சமயத்துக்கு நம்பிக்கையுடன் சுகமளிப்பதைத்தான் நாடுவார்கள். அந்த முறையில் இன்று ஆங்கில வைத்தியம் நம்மிடையே இருக்கிறது. ஆகவே அதைப் பற்றியே சொல்ல வேண்டி யிருக்கின்றது.

அட்றினலும், பிட்யூடரினும் நுரை யீரலை ஊக்குவித்து அதன் காற்றுக் குழாய்களின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்துகின்றன. அதைப் போலவே மற்ற மருந்துகளில் இருக்கக் கூடிய இரசாயனச் சரக்குகளும் இத்தகைய மாறுபாடுகளை நுரை யீரல்களில் உண்டாக்கக் கூடியதாய் இருக்கும். அதனல் அவைகளும் ஓரளவுக்கு வேலை செய்வதாய் இருக்கலாம். ஆக ஆஸ்துமா மருந்துகளின் முடிவு-தன்மை-வேகம்-நுரை யீரலை ஊக்குவிக்கவும் காற்றுக் குழாய்களின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தவும் செய்வதாய் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நோயாளிக்கு ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது என்று தெரிகிறது.

ஒரு வேளை மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் உண்டாவதல்ல. பல தடவை பல நாட்களுக்கு உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். சிலருக்கு எப்பொழுதும் உபயோகிக்க வேண்டும். வாயின் மூலமாக உட்கொள்ளும் மருந்துகளைவிட ஊசி மூலமாக நேரடியாக இரத்தத்தில் செலுத்தும் மருந்தின் சாரம் சீக்கிரமாக வேலை செய்வதால் இன்று ஊசிமூலம் செலுத்தும் மருந்துகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. தவிர, இம்மாதிரி ஹார்மோன் மருந்துகள் வாயின் மூலம் உட்கொண்டால் ஜீரண உறுப்புக்கள் பாதிக்கப் படுகின்றதாம். அதனல் நேரடியாக ஊசியின் மூலம் இரத்தத்தில் செலுத்தி விடுகிறார்கள்.

நம் உடலில் சென்ற மருந்து எப்பொழுதும் உடலி லேயே தங்கி விடுவதில்லை. ஒரு பெட்டியில் ஒரு வஸ்து போட்டால் அது என்றைக்கும் அப்படியே இருக்கும். ஆனால் நமது உடலில் சென்ற எந்த வஸ்துவும் சில மணி நேரம் பொறுத்து வெளியில் வந்தே தீரவேண்டும். இல்லை யானால் உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்படும். நாம் சாப்பிடும் உணவு மலமாக வெளி யேறாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே இருந் தால் என்ன நடக்கும்! அழுகி, அதிலிருந்து பல விஷங்கள், விஷ வாயுக்கள் ஏற்பட்டு இரத்தம் கெடும்; நரம்புகள் கெடும். அதனால் மயக்க முண்டாகும். பசி இருக்காது. வயிற்று வலி, தலைவலி முதலியன உண்டாகும். நாம் சாப்பிட்ட உணவு ஜீரணமாகி உடல் தனக்கு வேண்டியதை எடுத்துக் கொண்டு வேண்டாததைக் கழிப்பதால்தான் நாம் சுகமாய் உயிர் வாழ முடிகிறது.

அதைப் போல்தான் மருந்தும். வாயின் மூலமாக உட் கொண்டால் அது ஆகாரப் பைக்குச் சென்று, பின் சிறு குடலுக்குச் சென்று, அங்கு மருந்து கிரகிக்கப்பட்டு இரத் தத்துடன் கலந்து, எல்லா அவயவங்களுக்கும் இரத்தத் துடன் பாய்கிறது. அப்படிப் பாயும்போது மந்தப்பட்டிருக் கும் இடம் இந்த மருந்தின் வேகத்தினால் ஊக்கமடைகிறது.

இம்மாதிரி ஊக்கின மருந்து இரத்தத்துடனேயே கலந்து பிரயாணம் செய்ய வேண்டி யிருப்பதால் இரத் தம் எங்கெங்கு செல்லுகின்றதோ அங்கெல்லாம் மருந்தும் பிரயாணம் செய்கின்றது. இரத்தம் இருதயத்தால் அடித் துப் பாய்ச்சப்பட்டு சரீரம் பூராவுக்கும் செல்லுகிறது. இவ்வாறு ஒரு தடவை அடித்து அனுப்பப்பட்ட இரத் தம் உடல் பூராவுக்கும் பிரயாணம் செய்து, மறுபடியும்

23 விநாடிக்குள் இருதயத்துக்குள் வந்துவிடுகிறது. உடல் பூராவுக்கும் சென்று வரும்போது மலினமடைந்து கெட்ட இரத்தமாக மாறுகிறது. போகும் வழியில் குண்டிக்காய்கள் அதிலிருக்கும் வேண்டாத நீர்களையும், வஸ்துக்களையும் வடிகட்டி சிறுநீராகச் சிறு நீர்ப்பைக்கு அனுப்பி விடுகிறது. நாம் வாய் மூலமாகவோ ஊசியின் மூலமாக நேரடியாக இரத்தத்தில் சேர்ப்பதின் மூலமாகவோ செலுத்தின மருந்தும் இரத்தத்துடன் இந்தக் குண்டிக்காய்களுக்கு வரும்போது குண்டிக்காய்கள் மற்ற வேண்டாத உப்புக்களையும் நீரையும் பிரிப்பது போல் அம்மருந்தையும் பிரித்துச் சிறு நீர்ப்பைக்கு அனுப்பி விடுகிறது. பிறகு இரத்தம் நுரையீரலுக்குச் சுத்தமடையவும் பிராண வாயுவினால் போஷணை அடையவும் வருகிறது. குண்டிக் காய்கள் ஒரு தடவையில் மருந்து பூராவையும் வடிகட்டி விடாது. பல தடவை சுழன்று சுழன்று இரத்தம் தன்னிடம் வரும்போது வடிகட்டும். இம்மாதிரி குண்டிக் காய்களில் மருந்து வடிகட்டிவிடப் படுவதனால் இரத்தத்தில் மருந்தின் சக்தி குறைந்து சில மணி நேரத்தில் மறைந்துவிடும். இவ்வாறு மறைவதனால்தான் மருந்தை மணிக்கொரு தரமும், இரண்டு மணிக்கொரு தரமும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை, நான்கு வேளை என்றும் உட்செலுத்த வேண்டியிருக்கிறது.

இவ்வாறு அடிக்கடி செலுத்தி வருவதனால் நோயாளிக்குச் சுகம் உண்டாகிறது. சிலருக்குச் சில நாளில் சுகம் உண்டாகும். சிலருக்குச் சண்டி மாட்டுக்குத் தார் போடுவதைப் போல எப்பொழுதும் என்றும் மருந்துகளை உபயோகித்துக் கொண்டுதான் இருக்க வேண்டும்.

என்ன வாழ்க்கை! சதா எந்நாளும் மருந்தின் துணை கொண்டு வாழ்வது ஒரு வாழ்வாகுமா? அம்மாதிரி வாழ்

பவர்கள், தம் ஆயுளைப் பூரணமாய் அனுபவிக்க முடியும் என்பது என்ன நிச்சயம்? மனிதர்கள் நோயினால் சாவதை விட மருந்துகளினால் அதிகம் சாகின்றார்கள் என்று மருத்துவ விஞ்ஞானிகளே சொல்லுகின்றனர்.

மருந்து நோய் உள்ள பாகத்தை ஊக்குவிக்கும்போது மற்ற பாகங்களும் மருந்தின் சக்தியால் ஊக்கமடையத்தான் செய்கின்றன. எனவே மற்ற பாகங்களும் தம் இயற்கைக்கு மாறாக அதிகமாய் வேலை செய்கின்றன. நுரையீரலையும் காற்றுக் குழாய்களையும் ஊக்குவிக்கும் மருந்து முக்கிய உறுப்புகளாகிய மூளை, நுரையீரல், இருதயம், குண்டிக்காய், கோளங்கள் ஆகியவைகளைத் தூண்டாமல் இருக்குமென்பது என்ன நிச்சயம்! அப்படி இவைகள் சதா மருந்துகளினால் தூண்டப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால் இவைகளின் வேலைகள் கெடுவதைப் பற்றிக் கேட்க வேண்டுமா?

தவிர, இம்மாதிரி ஹார்மோன் மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டுமானால் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபட்ட அளவில் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையானால் குளிக்கப் போய்ச் சேற்றைப் பூசிக் கொள்வதற்கு ஒப்பாகும். ஹார்மோன் மருந்துகள் அளவுக்கு மிஞ்சினால் சிலருக்கு மூளைக் கலக்கம், இருதயக் கோளாறுகள், மயக்கம், புத்தி சுவாதீன மிழத்தல் போன்றவை உண்டாகி விடும் என்று விஞ்ஞானிகளே சொல்லுகின்றனர். சிலருக்குக் குரல் மாறுபடும். சிலருக்கு முகம் வீங்கி விடும். சிலருக்கு இனந் தெரியாத பயம் உண்டாகி விடும். சிலருக்குப் பெருமூச்சு உண்டாய் விடும். இம்மாதிரி பல சொல்லுகிறார்கள்.

எனவே, இம்மாதிரி மருந்துகளையெல்லாம் வைத்தியர்களின் மேற் பார்வையில் உட்கொள்ள வேண்டியது

முக்கியமாகும். ஆஸ்துமாவிலிருந்து என்னமோ உடனே விடுதலையுண்டு, சுகமுண்டு. ஆனால் ஆபத்தும் உண்டு என்பது இதனால் நன்றாகத் தெளிவாகிறது.

11.

ஆஸ்துமா—கோளங்கள்

ஆஸ்துமாவுக்கு நவீன சிகிச்சையாகிய பிட்யூடரி கோள ஹார்மோனிலிருந்து தயாரித்த பிட்யூடரின், அட்றினேல் கோளத்திலிருந்து தயாரித்த அட்றினேலின் ஆகிய இவைகள் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் அடைந்ததேன்? அவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த கோளங்களின் தன்மை என்ன? அவை எப்படி, எவ்வாறு இருக்கின்றன என்பதெல்லாம் அறிய வேண்டுமல்லவா? அப்பொழுதுதான் நவீன சிகிச்சையில் உண்டாகும் சுகத்துக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் காரணம் நன்கு விளங்கும்.

கோளங்கள் என்பது என்ன என்பதை முதலில் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டதை ஜீரணமாக்க, சத்தைக் கிரகிக்க, மிகுதியான கழிவை வெளியே தள்ள வாயிலிருந்து ஆரம்பித்து, வெளியே தள்ளும் வரை பல உறுப்புக்கள் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்ட ஜீரணக் கருவிகள் இருக்கின்றன. மூச்சு வாங்கவும் விடவும் நுரை ஈரல் இருக்கிறது. இரத்தத்தைச் சரீரம் முழுவதற்கும் பாய்ச்ச இரத்தாசயமும், எடுத்துச் செல்ல இரத்த நரம்புகளும் இருக்கின்றன. உடலைத் தாங்க எலும்புக்கூடு இருக்கிறது. அழகாகத் தோன்ற அதன்மேல் தசைக் கட்டுகள் இருக்கின்றன. உடலைக் கட்டி ஆள

மூளை இருக்கிறது. இரத்தத்தின் கழிவுகளை வெளியேற்றக் குண்டிக் காய்கள், தசையில் வியர்வையாக வெளியாக்க வாய்க்கால்கள், கரியமில வாயுவை வெளியாக்க நுரை யீரல் முதலியன இருக்கின்றன. உணர்ச்சிகளைத் தெரிவிக்க நரம்புக் கூட்டங்கள் இருக்கின்றன.

இவைகளத்தனையும் அதனதன் வேலைகளை ஒழுங்காய்ச் செய்விக்க அதிகாரிகளைப் போன்று கோளங்கள் பல இருக்கின்றன. இக் கோளங்கள் சரிவர வேலை செய்தால்தான் மனிதன் மனிதனாக இருக்க முடியும். இல்லையானால் மனித உருவில் நடமாடும் ஏதோ ஒரு உயிர் வாழ்வதைப்போல உயிருள்ள ஜடம்போலத்தான் இருக்கலாம். எந்தப் பாகமும் சரியாய் வேலை செய்யாது.

கோளங்கள் பல இருக்கின்றன. அவைகளில் முக்கியமானவை பினியல்பாடி, பிட்யூட்டரி, தைராய்ட், பாரா தைராய்ட், அட்றினேல், ஆண்களுக்கு டெஸ்டிஸ், பெண்களுக்கு ஓவரீஸ், கல்லீரல், பாங்கிரியாஸ் இரைப்பை முதலியனவாகும். கல்லீரல், பாங்கிரியாஸ், இரைப்பை இவைகளெல்லாம் கூட கோளங்களைச் சார்ந்தவையே. கல்லீரல், பாங்கிரியாஸ், டெஸ்டிஸ் (ஆண்களுக்கு) ஓவரீஸ் (பெண்களுக்கு) முதலிய கோளங்களிலிருந்து சுரக்கும் ரசங்களைக் கொண்டு செல்லத் தனிக் குழாய்கள் உண்டு. மற்றக் கோளங்களுக்குக் குழாய்கள் கிடையா. அதனால் அவைகளுக்கு குழலற்ற தசைக் கோளங்கள் என்று பெயர். இக் குழலற்ற தசைக் கோளங்களெல்லாம் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்தால் ஒரு உள்ளங்கையில் அடக்கி விடலாம். அவ்வளவு சிறிய உருப்படிகள். இந்தக் கோளங்களின் வேலைகளை விஞ்ஞானிகள், உடற்கூறு வல்லுநர்கள். இன்னமும்

ஆராய்ந்த வண்ணம் இருக்கின்றனர். சில காலத்துக்கு முன்புகூட அவ்வளவு தெளிவாய் இவைகளின் வேலைகளை அறிய முடியவில்லை. இப்பொழுது கூடுமான வரை அறிந்திருக்கிறார்கள் எனலாம்.

இக் கோளங்களிலிருந்து எப்பொழுதும் ஒருவித நீர் சுரந்து கொண்டே யிருக்கும்; இதற்கு ஹார்மோன் என்று பெயர். இரத்தம் இதன் வழியே செல்லும் போது அந்த இரத்தத்தில் ஹார்மோன்கள் வேண்டிய அளவு கலக்கின்றன.

பினியல்பாடி:—பினியல்பாடி என்பது பட்டாணி அளவே உடையது. ஆனால் கோபுரம்போல முக்கோண வடிவமுடையது. இது முதுகந்தண்டு துவங்கும் இடத்தில் மூளைக்குள் மத்தியில் வெகு பத்திரமாக இருக்கிறது. இதன் வேலைகளைப் பற்றித் தற்கால விஞ்ஞானம் அறிய முடியவில்லை. இதன் கீழ் இருக்கும் பிட்யூடரிக்கு உதவி செய்கிறது என்கின்றனர். ஆனால் நமது யோக சாஸ்திரத்தில் இது மிக முக்கிய பாகமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஒருவர் நினைத்ததை அறிந்து 'டெலபதி' Telapathy யைப் போன்று இது வேலை செய்கிறது எனவும், ஆன்மாவின் இருப்பிடம் எனவும் யோகிகள் சொல்லுகிறார்கள், தங்கள் நீண்ட கால அனுபவத்தினால்.

பிட்யூடரி:—பிட்யூடரி என்பது மூளையின் அடியில் ஹைப்போதலமஸ் என்ற நடு பாகத்துடன் நரம்பு சம்பந்தப் பட்டுத் தொங்குகிறது. இது சுண்டைக்காய் அளவே உடையது. இதன் எடை ஆறு கிராம் ஆகும். இதற்கு இரண்டு பாகங்கள் உண்டு. பாஸ்டீரியர் லோப் என்றும், அண்டீரியர் லோப் என்றும் பெயர். இவைகள் சுமார்

இருபது வித வேலைகள் செய்கின்றன என்று இதுவரை கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். இவ்வளவு சிறியனவாக இருந்தாலும் இவைகளில்தான் மற்றெல்லாக் கோளங்களை விட அதிக ஹார்மோன் சுரக்கின்றதாம். மூர்த்தி சிறிது கீர்த்தி பெரிது என்பது முற்றிலும் இக் கோளங்களுக்கே தகும். சில காரியங்களை நேரடியாக இதன் ஹார்மோன் செயலாற்றுகிறது. சில காரியங்களை மற்றக் கோளங்களைக் கொண்டு செயலாற்றுகிறது. எனவே மற்றெல்லாக் கோளங்களின் ஆரோக்கியம், வேலைகள் முதலியன வெல்லாம், இந்தக் கோளத்தின் ஆரோக்கியம், வேலையைப் பொருத்திருக்கிறது. பிட்யூடரி கெட்டால் மற்றெல்லாக் கோளங்களும் கெடும். ஆகையால் இதற்கு இராஜ கோள மென்றும் சொல்லுவார்கள். மற்றக் கோளங்கள் மந்திரி, கலெக்டர், தாசில்தார் முதலிய துணை அதிகாரிகளைப் போல் வேலை செய்து வருபவை.

பாஸ்டீரியர்-பிட்யூடரி லோப் என்னும் பாகம் மூளையுடன் சம்பந்தப்பட் டிருக்கிறது. நரம்புகளுக்கும் இதற்கும் மிகுந்த தொடர்பு உண்டு. இப் பிட்யூடரின் பாஸ்டீரியர் லோப் என்னும் பாகத்தை நீக்கி விட்டால், சில விநாடிகளில் மனிதன் துடி துடித்து இறந்து விடுவான். இதனுடைய ஹார்மோன் ஊசி மூலம் உடலில் ஏற்றினல் உடனே நரம்புக் கூட்டங்கள் ஊக்குவிக்கப் படுகின்றன. குறைந்து போன இரத்த அழுக்கத்தை அதிகமாக்கவும் இதன் ஹார்மோன் உதவுகிறது. மற்றும் உடலில் இருக்கும் இருதயம், ஆகாரப் பை, கல்லீரல், குண்டிக் காய்கள், குடல்கள், யூட்ரஸ் முதலிய பாகங்களை மிருதுவாய் இருக்கச் செய்கிறது. குண்டிக்காய்களையும், இதன் ஹார்மோன்

கட்டி ஆளுகிறது. சிறு நீர் ஒழுங்காய்க் கழிய உதவகிறது. அதிக சிறுநீர் கழிக்கிறவர்களுக்கு இந்த ஹார்மோன் செலுத்தினுல் உடனே குறைவதுடன் சிறுநீர் வியாதியை யும் கட்டுப் படுத்துகிறது. ஸ்திரீகள் சுகப் பிரசவமாக இதன் ஹார்மோன் உதவுகிறது. பிரசவ காலத்தில் வலி நின்று விட்டால் இந்த பாஸ்டீரியர் லோப் ஹார்மோனை ஊசி மூலம் செலுத்தினுல் உடனே பிரசவ வலி எடுத்துக் குழந்தை பிறக்கும்.

பிட்யூடரி அண்டீரியர் லோப்-இந்த ஹார்மோன் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக இருக்கிறது. சிறு குழந் தைகளுக்கு இது அதிகமாகச் சுரந்தால் ஏழு அடி, எட்டு அடி என்று ராட்சஸ உருவம் உண்டாகும். குறைவாய்ச் சுரந்தால் 2, 3 அடி குள்ளர்களாகவே இருந்து விடுவார் கள். தாய்மார்களுக்கும் பால் சுரக்கவும் இது உதவுகிறது. பால் இல்லாத தாய்மார்களுக்கு இந்த ஹார்மோனைச் செலுத்தினுல் பால் நிறையச் சுரக்கிறது. ஆண்களுக்குக் கூட இந்த ஹார்மோன் செலுத்தினுல் பால் சுரக்குமாம். காளை மாட்டுக்கு இந்த ஹார்மோன் செலுத்திப் பாலைக் கறந்திருக்கிறுர்கள். எலும்புகள் வளர்வதற்கும் இதன் ஹார்மோன் அவசிய மாகிறது. உடல் வளர்ச்சி போது மான அளவு ஆன பின்பு இந்த ஹார்மோன் அதிகம் சுரந் தால் முகத்திலுள்ள எலும்புகள் கால், கை எலும்புகள் அதிகம் வளரும். பிரஜா உற்பத்தி உறுப்புகளின் மேலும் இந்த ஹார்மோன் வேலை செய்கிறது. இது குறைந்தால் அந்த அவயவங்கள் சரிவர வேலை செய்யா; வளர்ச்சி யடையா. இந்த ஹார்மோன் பலவீனப் பட்டால் தைராய்ட் கோளமும், அட்றினேல் கோளமும் தம் வேலை

களைச் சரிவரச் செய்யா. தசைகளில் இனிப்புச் சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் வேண்டிய அளவு இருக்கும்படி கண் காணிக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் குறைந்தால் முடி வெளுக்கவும், முடி விழுந்து வழுக்கையாகவும் செய்யும். சருமம் சுருக்கம் விழும். உடல் கட்டுக் குறையும். ஜன னேந்திரியங்கள் சரிவர வேலை செய்யா. மறதி அதிகம் ஏற்படும். தசையில் ஏதோ ஒரு அசதி தோன்றும். கோமா என்ற வியாதி ஏற்பட்டு மரணமும் சம்பவிக்கும். இந்த அண்டீரியர் லோப் அதிக ஹார்மோன் சுரந்தால் அதைக் குறைப்பது கஷ்டம். ஆபரேஷன் செய்யலாமென் ருல் வெகு சிறிய அவயவமானதினுல் மிகச் சிரமம். அப் படியும் செய்து பார்த்திருக்கிருர்கள். அதனுல் நன்மை உண்டாகவில்லையாம். மற்றும் பல புதிய கஷ்டங்கள்தான் உண்டாகி விட்டனவாம்.

இத்தனை விதமான வேலைகளைப் பிட்யூடரி கோளம் செய்கிறது என்று தெரிகிறது. என்வே இந்த ஹார்மோன் சத்து ஊசியின் மூலம் ஏற்றினுல் இரத்த வேகம் அதிகமாவ துடன் அட்றினேல் கோளத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது. அத னுல் ஆஸ்துமா குறைகிறது. ஆனுல் அதே ஹார்மோன் அதிகமானுல் என்னென்ன நேரிடும் என்பது மேற் சொன்ன வேலைகளிலிருந்து நன்கு தெரிய வரும். மற்றும் சில கோளங்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு மீண்டும் பலா பலன்களைப் பற்றிச் சிந்திப்போம்.

சாதாரணமாக, கோளங்கள் சரியாய் வேலை செய்கின் றனவா இல்லையா என்பதை எப்படி அறிய முடியும்? எனவே அந்தந்தக் கோளத்தின் தன்மைகளை அறிய உடற் கூறு வல்லுநர்கள் மிகப் பாடுபட்டிருக்கின்றனர். இந்தப்

பரீட்சைகளை மனிதர்களிடத்தில் நடத்திப் பார்க்க முடியாது. உயிர் போன பின்பு அறிய முடியாது. சாகப் போகும் முதிய கிழவனாகட்டும், குமரனாகட்டும் அந்த உடலில் சோதிப்பதால் பலன் கிடையாது. பிறகு எவ்வாறு இதன் வேலைகளை அறிவது? சாதாரண நாய், பூனை இவைகளின் கோளங்களைக் கொண்டு அறிந்தார்கள். எந்தக் கோளத்தின் குணங்களை அறிய வேண்டுமோ அக் கோளங்களைப் பிராணிகளின் உடலில் இருந்து எடுத்து விட்டார்கள். உதாரணமாக தைராய்ட் கோளத்தின் ரஸம் குறைந்தால் உடலில் என்ன மாறுபாடு நடக்கிறது என்பதை அறிய, தைராய்ட் கோளத்தை அறுத்தெடுத்து விட்டுச் சோதித்து, நடக்கும் மாறுதல்களைக் குறித்துக் கொண்டார்கள். இதற்கு 'ஹைப்போ பங்ஷன்' என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள்.

13.
தைராய்ட் கோளம்

இக்கோளம் பிரதான காற்றுக் குழாயின் முன் பக்கம் கழுத்துப் பாகத்தில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இருக்கிறது. இதன் எடை 20 முதல் 25 கிராம்கள் வரைக்கும் தான். இரண்டிக்கும் ஒரு நரம்புச் சேர்க்கை உண்டு. அரையணுவின் கனமும் ஒன்று முதல் ஒன்றரை அங்குல அளவில் தாமரை இலையைப்போன்ற வடிவமும் உடையது.

இந்தக் கோளத்தின் ரசம் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்துக்கும், அணுக்களுக்கும் முக்கியமாயிருக்கிறது.

இதனுடைய உதவியில்லாமல் எதுவும் சரிவர நடவாது. இது உடலின் சூட்டைப் பாதுகாக்கின்றது. இதன் வேலையைச் சரிவர அறிய வேண்டுமானால் தைராய்ட் கோளம் ஆரோக்கியமாக உள்ள ஒருவனிடமிருந்து அறிய முடியாது. எனவே முன் அத்தியாயத்தில் சொன்னது போல், பிராணிகளுக்கு ஆபரேஷன் மூலம் தைராய்ட் கோளத்தை நீக்கிவிட்டுக் குணப்படுத்தி விட்டார்கள். அப்படிச் சோதனை செய்ததில் முதலில் உடலில் இருக்க வேண்டிய உஷ்ணத்தின் அளவு குறைந்தது. எலும்பு வளர்ச்சியடைய வில்லை. தாறுமாறுகத் தொடங்கின. ஜனனேந்திரிய வேலைகள் குறைந்து வந்து பின் நின்றுவிட்டன. சருமம் உலர்ந்து மயிர்கள் விழத் தொடங்கின. இருதயம் மெதுவாய்த் துடித்தது. தசைகள், தசைநார்கள் தளர்வடைந்து சோர்வடைந்தன. இரத்தசோகை உண்டாயிற்று. நோய்க் கிருமிகள் பெருகின. அறிவு, புத்திசாலித்தனம், உணர்வு முற்றிலும் இழந்து விட்டது. மற்ற எல்லாக் கோளங்களும் பலவீனமடைந்தன. ஆனல் பாங்கிரியாஸ் கோளம் மட்டும் பாதிக்கப் படவில்லை. இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டியதற்கும் குறைவாக இனிப்பு இருந்தது.

மேற் சொன்ன குறிகள் இலேசாகவோ அதிகமாகவோ மனித உடலில் ஏற்பட்டால் அப்பொழுது நாம் தைராய்ட் கோளத்திலிருந்து போதுமான அளவு ஹார்மோன் சுரக்கவில்லை என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனித உடலில் மற்றுமொரு மாறுதலும் உண்டாக்குகின்றது. அது தான் ஊளைச்சதை வைத்தல், அதாவது உடல் கனத்தல்.

மேற் சொன்ன குறிகளிலிருந்து தைராய்ட் கோளமானது உடலின் ஒவ்வொரு அணுவுக்கும் முக்கியமானது

என்று ஏற்படுகிறது அல்லவா? ஆகக் கூடி வளர்ச்சி, அறிவு, புத்திசாலித்தனம், ஜனனேந்திரிய அபிவிருத்தி முதலியவை தைராய்ட் கோளத்தின் சுபிட்சத்தைச் சார்ந்தே இருக்கிறது.

தைராய்ட் கோளம் அதிகமாய் ரசம் கக்கினுல் என்ன ஆகும் என்பதை வெகு சுலபமாய்ச் சொல்லி விடலாம். மேற் சொன்ன காரியங்களெல்லாம் எதிர்மறையாக நடக்குமென்பது ஊகம். ஆனல் அப்படி யென்று அறிஞர்கள் யுக்தியுடன் இருந்து விடவில்லை. அதற்கும் பல சோதனைகள் பிராணிகளின் மேல் நடத்தி முடிவு கண்டிருக்கிறார்கள். தைராய்ட் கோளத்தின் ஹார்மோனைப் பிராணிகளுக்குச் செலுத்தி உடலில் உண்டாகும் மாறுதலைக் குறித்திருக்கிறார்கள். அது அப்படியே மனித உடலிலும் உண்டாகின்றதாம்.

இருதயம் நிமிஷத்துக்கு 70 தடவை அடிக்க வேண்டியதாயிருக்க 150 தடவை அதிவேகமாய்த் துடிக்கும். பசி அதிகரித்து அளவுக்கு மீறிய உணவு உட்கொள்ளுவார்கள். அப்படிச் சாப்பிட்டும் எலும்புந் தோலுமாகத்தான் இருப்பார்கள். ஆனல் அளவுக்கு மீறிய வேகமும், சக்தியும், உணர்ச்சியும் இருக்கும். ஆனல் நரம்புத் தளர்ச்சியும் உடன் இருக்கும். சருமம் பசையுடன் இருக்கும். உடல் எப்பொழுதும் உஷ்ணமாகவே இருக்கும். சாதாரணமாய் உடலில் இருக்க வேண்டிய சூட்டைக் காட்டிலும் சற்று அதிகம் இருக்கும். இரத்தத்திலும் சிறிது சர்க்கரைச் சத்து அதிகம் இருக்கும்.

ஆனல் இந்தச் சோதனையில் பிராணிகளுக்கு ஏற்படாத ஒரு மாறுதல் மனிதனுக்கு ஏற்படுகிறது. அதாவது

தைராய்ட் ஹார்மோன் அதிகம் சுரந்தால் கண் விழி அப்படியே ஆடாமல் அசையாமல் நின்று விடுகிறதாம்.

மற்றும் மனிதனுக்குக் கண்டமாலை என்ற நோயும் தைராய்ட் கோளத்தின் கோளாறினால் வருகிறது. இதன் ஹார்மோன் சுரப்பது குறைவு படுவதாலும், அயோடின் சத்து உணவில் குறைவதாலும் இந்த நோய் வருகிறது.

பாரா தைராய்ட்: இவை தைராய்ட் கோளத்துக்குச் சமீபம் பக்கத்துக்கு இரண்டாக நான்கு கோளங்களாக இருக்கின்றன. இவைகளின் மொத்த எடையே இரண்டு கிராம்தான். இவை முக்கியமாக உடலில் சுண்ணும்புச் சத்து சரிவர இருக்கச்செய்கின்றன. இந்தக் கோளங்களை உடலிலிருந்து நீக்கி விட்டால், நரம்புகள் இழுத்து விரைத்து விடும். எனவே இக் கோளங்களின் ஹார்மோன் குறைந்தால் அநேகவித வலிப்புகள் வரும். இந்த ரசம் குறைந்தால் தசைகள், நரம்புகள் முதலியன சரிவர வேலை செய்யா; இரத்தத்தில் சுண்ணும்புச் சத்து சரிவர இருக்காது. இதன் ஹார்மோன் அதிகமானால் இரத்தத்தில் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகப்படும். ஆனால் அதே சமயம் எலும்புக்குள் இருக்கும் சுண்ணும்புச் சத்தும் குறைவுபடும். அதனால் எலும்புகள் வளையவும் ஒடியவும் செய்யும். சிறு நீரில் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் காணப்படும்.

அட்றினேல் கோளம்: இந்தக் கோளங்கள் குண்டிக்காய்கள் இரண்டின் மீதும் ஒரு தொப்பி வைத்தாற் போல் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றிற்கும் இரண்டு பாகங்களுண்டு. இதை இரட்டைக் கோளங்களென்றும் சொல்லலாம். ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனி வேலைகளுண்டு. வெளியில் இருக்கும் பாகத்துக்கு ‘அட்றினேல்

கார்டெக்ஸ்' என்றும், உள்பக்கம் இருப்பதற்கு 'அட்றி னேல் மெடுல்லா' என்றும் பெயர்.

அட்றினேல் மெடுல்லா என்னும் பாகத்தின் ஹார் மோன் முக்கியமாக இரத்த அழுக்கத்தை உண்டாக்க உதவுகின்றது. இதைக் கண்டு பிடித்துச் சுமார் அறுபது ஆண்டுகள்தான் ஆயிற்று. அதிலும் இந்தக் கோளத்தி லிருந்து சாரத்தை 1895-ம் வருடத்தில்தான் எடுத்தார்கள். இதைப் பிராணிகளில் பிரயோகித்துப் பார்த்ததில் பல பலன்கள் கண்டார்கள். அவைகளில் முக்கியமானது இரத்தவேகத்தை அதிகப்படுத்துவதுதான். இந்தச் சாரத் திலிருந்து செய்யப்பட்ட மருந்துக்குத்தான் அட்றினேலின் என்பது.

இந்த மருந்தை ஊசி மூலம் இரத்தத்தில் செலுத்தின தும் இரத்தம் வெகு வேகமாகப் பாயத் தொடங்கும். இருதயம் வேகமாக அடிக்கும். வயிற்றிலுள்ள மிருது வான தசைகளுக்கெல்லாம் இரத்தம் அதிகம் பாய்ந்து சுறு சுறுப்படையும். அதனால் கல்லீரலிலுள்ள இனிப்புச் சத்து இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்யும். இவை எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியமான பணி ஒன்று இம் மருந்து செய்கி றது. அதனால்தான் அதற்கு அவ்வளவு மகத்துவம் ஏற் பட்டது. அதாவது மூச்சுக் குழாய்களுக்குச் சம்பந்தப் பட்ட 'சிம்பதெடிக்' நரம்புக் கூட்டங்கள் சுறுசுறுப் படையச் செய்கின்றன. அதனால்தான் ஆஸ்துமாக்காரர் களுக்கு இந்த மருந்தை ஏற்றினதும் அவர்களுக்கு மூச்சு விடச் சௌகரியமாய் இருக்கிறது.

இம் மருந்து இருதயத்தை வேகமாக அடிக்கச் செய்வ தால் சாதாரணமாக மூச்சு வாங்குவதை விட அதிக அளவு

வாங்க வேண்டி யிருக்கிறது. அப்பொழுது அதிக அளவு பிராணவாயு ரத்தத்துடன் கலக்கிறது. அப் பிராண வாயுவைச் சுமந்து செல்லச் சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் மண்ணீரல் சேமிப்பிலிருந்து விடுபட்டு வருகிறன. எனவே அதிக இரத்தம், அதிகப் பிராண வாயுவுடன் அதிக வேகமாய்ப் பாய்ந்து, எலும்புகளைச் சார்ந்த தசைப் பாகங்களுக்கும், நுரை ஈரலிலுள்ள மிகப் பொடிய காற்றுக் குழாய்களுக்கும் சுறுசுறுப்பு உண்டாக்குகிறது. அதனல் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குக் காற்றுக் குழாயின் இறுக்கம் தளர்ந்து தாராளமாய் மூச்சை வாங்கவும் விடவும் முடிகிறது. சுகம் ஏற்படுகிறது.

பயப்படும்போதும், அபாயம் நேரிடும்போதும் இந்த அட்றினேல் மெடுல்லா கோளத்தின் ரசம் அதிகமாகச் சுரக்கின்றது. அதன் ரசம் மஞ்சள் நிரமானது. நாம் பயப்படும் போது இது ரத்தத்தில் அதிகமாகக் கலப்பதால் உடல், முக்கியமாய் முகம் வெளுத்தாற்போல் தெரிகிறது. அபாயம் வந்த பொழுது நமக்கு எப்பொழுதுமில்லாத துணிவு உண்டாகி விடும். ஒரு மிருகம் நம்மைத் துரத்தி வருகிற தென்றல் ஓரிரண்டு மைல்கூட ஓடுவோம். ஆனல் இதற்கு முன்பு ஓரிரு பர்லாங்குகூட நம்மால் ஓட முடியாது. எப்படியும் தப்பித்துச் செல்ல வேண்டும் என்ற துணிவு, இந்த ரசம் அதிகம் சுரந்து நமது உடலுக்கு அந்தச் சக்தியை கொடுப்பதால் உண்டாகிறது.

எங்கேயாவது காயம் பட்டால் அதிக இரத்தம் சேதமாகாதபடித்கு இரத்தம் உறைந்து தடுக்க இந்த ஹார்மோன் உதவுகிறது. இது அதிகம் சுரந்தால் குழந்தைகளுக்குத் தலை முடி கட்டுக் கொண்டு கண் விழி பிதுங்கி

ஞற் போல் இருக்கும். சருமம் பசையாக இருக்கும். இந்தக் குறிகளெல்லாம் அட்றினேலின் என்னும் மருந்தை அதிகமாகப் பிரயோகம் செய்வதாலும் தோன்றும்.

ஆனால் இவ்வளவு முக்கியமாக இருக்கும் இந்த அட்றினேல் மெடுல்லாவை உடலிலிருந்து அகற்றி விட்டால் மாறுதல் பிரமாதமாகத் தோன்றவில்லை என்று ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டிருக்கிறார்கள்.

அட்றினேல் 'கார்டெக்ஸ்' என்னும் கோளத்தின் ஹார்மோன் குறைந்தால் நரம்புகள் பலவீனப் பட்டு விடும். சுறு சுறுப்பும், சிந்தனை சக்தியும் குறைந்துவிடும். கோமா (Coma) என்ற உணர்வற்ற பெருமயக்க நிலை ஏற்படும். அடிசன் என்ற நோய் வரும்.

மற்றும் இருதயத்திலுள்ள சோடியம் சத்து குறைந்து பொட்டாசியம் சத்து அதிகப்படும். சிறு நீர் அதிகப் படும். இரத்திலுள்ள நீர் குறைந்து குறைந்து இரத்தத்தின் சுகாதாரத்தை அடியோடு கெடுத்துவிடும்.

இந்த அட்றினேல் கார்டெக்ஸ் ஹார்மோனிலிருந்து சுமார் இருபத்தைந்து வருடங்களாகத் தான் மருந்துகளைத் தயார் செய்கின்றார்கள். இந்த ஹார்மோனுடன் மற்றும் பலவித மருந்துகளைச் சேர்த்து மற்றும் பலவிதத்தில் உபயோகிக்கின்றனர். அதில் இரண்டு மிக முக்கியமானவை :- (1) உப்பும் ஜலமும் கொண்ட ஹார்மோன் (2) இனிப்புச் சத்தை உடலில் சமன்படுத்தும் ஹார்மோன்.

இந்தக் கோளத்தில் அதிகமாய் ஹார்மோன் சுரந்தால், பெண்களுக்கு ஆண் தன்மையும், ஆண்களுக்குப் பெண் தன்மையும் ஏற்படும். பெண்களுக்கு மார்பகம் வளராது, முகத்தில் மீசை முதலியன தோன்றும். குரலும் ஆண்

களைப் போல மாறும். ஆண்களுக்கு மார்பகம் வளரும். முகத்தில் தாடி மீசை வளராது. பெண்களின் குரலைப் போல இருக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு இந்த ஹார் மோன் அதிகம் சுரக்குமானால் வயதாவதற்குள் பெண்கள் ருதுவாவதும், ஆண்களைப் போல் மீசை முளைப்பதும் போன்றவை ஏற்படும்.

கிழவர்கள் வாலிபமடைய தைராய்ட் கோள ஆப ரேஷன் செய்து வந்தார்கள் அல்லவா? இப்பொழுது ஆண் கள் பெண்களாகவும், பெண்கள் ஆண்களாகவும் மாறச் சஸ்திர சிகிச்சை செய்கிறார்கள். மூன்று வருடம் ஹார் மோன்கள் சிகிச்சையில் இருந்த பின் ஆபரேஷன் செய்து மறுபடியும் ஹார்மோன் சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள். பல ஆண்களும் பெண்களும் இந்த விசித்திர சிகிச்சையைப் பெற்று வருகிறார்கள்.

ஒரு பெண் ஆணாய் விட்டாள்; ஆண் பெண்ணாய் விட்டான் என்று பத்திரிகைகளில் படிப்பதுண்டு. ஆனால் இப்பொழுது விரும்பும்படி அதையும் வழியும் உண்டாகி விட்டது. ஒரே பிறவியில் இரண்டையும் அனுபவித்து விடலாமல்லவா? ஆனால் பல லட்சக் கணக்கில் பணம் வேண்டுமே! அதற்கு முன்பாக அந்த மனப்பான்மையும் வேண்டுமல்லவா!

14.

ஆஸ்துமாவுக்கு முதல் பயிற்சி

ஆஸ்துமாவுக்கு யோகாசனப் பயிற்சிகள் தான் சிறந் தவை என்பதைப் பல கட்டுரைகளின் வாயிலாக அலசி,

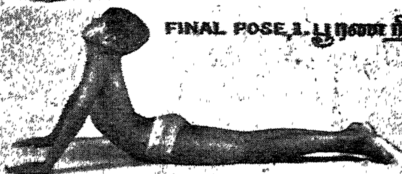
Bhujangasan புஜங்காசனம்



1



FINAL POSE,1. பூரண நிலை,1.



FINAL POSE,2. பூரண நிலை,2.

Paschimothanasan

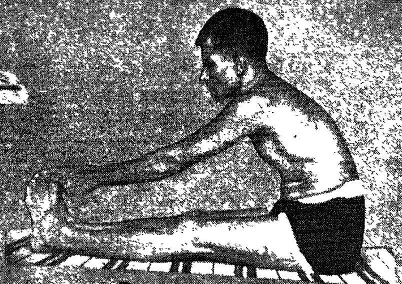
பஸ்சிமோத்தானாசனம்



1



2



3



FINAL POSE — பூரண நிலை

ஆராய்ந்து ஒரு முடிவுக்கு வந்துள்ளோம். இனி ஆஸ்துமா வுக்கு வேண்டிய ஆசனப் பயிற்சிகளும், பிராணுயாமப் பயிற்சிகளும், ஆகார வகைகளும் வெளிவரும். ஆஸ்துமா வுக்குப் பல ஆசனங்கள் உண்டு. அவை வரிசைக் கிரம மாய்த் தான் வெளிவரும். அவை எல்லாமுமே ஆஸ்துமா வுக்கு எடுத்தது. ஆயினும் வயது, நோயின் நிலைமை இவைகளுக்குத் தக்கபடி அவை மாறுபடும். அவை பின் விளக்கப்படும். ஆசனங்களைச் செய்யும் விதங்கள் வெளி யிடுவதுடன், அந்தந்த ஆசனம் எவ்வாறு ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்த முடிகிறது என்பதைக் காரண காரியங் களுடன் கூடுமானவரை வாசகர்கள் புரிந்து கொள்ளும் அளவுக்கு விளக்க முயற்சிக்கிறேன். ஆசன அன்பர்களுக்கு உணவும் முக்கியமானதால் அதைச் சரியானபடி அறிந்து அனுசரித்தால் தான் ஆசனங்களினுல் உண்டாகும் பலனைப் பூரணமாய் அனுபவிக்க முடியும்.

புஜங்காசனம்

இப்பொழுது ஆஸ்துமா கிசிச்சைக்கு முதல் ஆசனப் பயிற்சியாகிய புஜங்காசனத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். புஜங்கம் என்ருல் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பாம்பு என்று பொருள். இதற்குச் சர்ப்பாசனம் என்ற மற்ருெரு பெயரும் உண்டு. புஜங்காசனம் செய்யும்போது நல்லபாம்பு படம் எடுத்து ஆடினுற்போல் இருப்பதால் இதற்கு இப்பெயர் வந்தது.

செய்யும் விதம்

முதல்படி : சுத்தமான விரிப்பை மேடு பள்ளமற்ற சமதரையில் விரிக்கவும். குப்புறப் படுக்கவும். குதிக்கால் கள் இரண்டும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். உள்ளங் கைகள் இரண்டையும் தோள்களுக்கு அடியில் விரிப்பில் படியும்படி

விரல்களை நீட்டிச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். விரிப்பில் முகவாய்க் கட்டையை வைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது புஜங்காசனத்தைச் செய்யத் தயாராய் இருக்கிறீர்கள். இதை முதல் சித்திரத்தில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

சுவாசத்தை நிதானமாய் இழுத்தவாறே, கைகளை ஊன்றிக் கொண்டு, தலை, தோள்கள் இவைகளைத் தூக்கி இரண்டாவது சித்திரத்திலுள்ளபடி உடலை வளைக்கவும். முழங்கை வளைந்திருப்பதைக் கவனியுங்கள். தொப்புளும், அடி வயிறும் விரிப்பில் படிந்திருக்க வேண்டும். வயிற்றின் கீழ்ப் பாகத்தை விறைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. இளக்கமாய் விட்டுவிட வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் மூச்சைச் சௌகரியப்படி விடவும் வாங்கவும் செய்யலாம். சிறிது பழக்கமான பின் மூச்சை விட்டவாறு தலையையும் தோள்களையும் இறக்கி, முதல் சித்திரத்திலுள்ளபடி புஜங்காசனத்தின் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்

இவ்வாறு செய்தால் ஒரு தடவை புஜங்காசனம் செய்ததாகும். ஆரம்பத்தில் மூன்று தடவையும், பின் ஆறு தடவையும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் இடையில் மூன்று அல்லது ஐந்து விநாடி இளைப்பாறலாம்.

இரண்டாவது படி: முதல் சித்திரத்தில் இருப்பது போலவே தயாராகவும். தலை, தோள்கள் நன்கு மேல் தூக்கிக் கைகளை வளைக்காமல் நேராய் நிமிர்த்தி வைத்துக் கொண்டு, முதுகைப் பின்புறம் நன்கு வளைக்கவும். இதிலும் முன் சொன்னபடி மூச்சைக் கையாளவும். இதையும் முதலில் மூன்று தடவையும், பின் ஆறு தடவையும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் இடையில் முதல்

சித்திர நிலையில் இருந்தவாறு மூன்று முதல் ஐந்து விநாடி அல்லது அவரவர்களுக்கு வேண்டிய நேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஓய்வு எடுக்கும்போது மூச்சுக் கட்டுப்பாடு ஏதுமின்றிச் சாதாரணமாய் இருக்க வேண்டியது.

முதல் படியைச் சரிவரச் செய்ய வந்தபின் இரண்டாவது படியைச் செய்யலாம். இரண்டையும் செய்பவர்கள் முதல்படி மூன்று தடவையும், இரண்டாவது படி மூன்று தடவையும் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் பயிலும்போது அவரவர்களின் தேக நிலை வயதுக்குத்தக்க சில தவறுகள் நேரிடுவதுண்டு. எடுத்ததும் எல்லோருக்கும் சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்ய வந்து விடாது.

சிலருக்குத் தலையை மேலே தூக்கிப் பார்க்கும்போது உடல் வளையாமல் ஒரே பலகை மாதிரி தூக்கும். முதுகெலும்பு வளையாததே இதற்குக் காரணம். இவர்கள் முதுகெலும்பில் கவனம் செலுத்தி நடு முதுகைத் தாழ்த்தி, அடிவயிறு, தொப்புள் தரையில் ஒட்டும்படி முயற்சி செய்ய வேண்டும். முயற்சியுடன் பழகி வந்தால் சில நாட்களில் மேற்படி குறை தீரும்.

சிலருக்குக் கழுத்தைப் பின்பக்கம் வளைத்து நன்றாய்ப் பார்க்க முடியாது. வயது அதிகமானவர்களுக்கு முதுகெலும்பின் முற்றலின் காரணமாகவும் இவ்வாறு ஆகும். சிலருக்குப் பின் கழுத்துச் சதை கனத்து, சரிவரச் செய்ய வராது. இவர்கள் கூடுமானவரை கழுத்தை வளைத்துச் செய்ய வேண்டியதே. சிறு பிள்ளைகளுக்கு இம்மாதிரி குறைகளெல்லாம் இல்லாமல் நன்றாகச் செய்ய வரும்.

ஆரம்பசாதகர்கள் சிலருக்குக் கழுத்து நரம்புகள் முத

வில் வலிக்கும். சிலருக்குக் கைகள் நடுங்கும். இவை களெல்லாம் பழகப் பழகச் சரியாய் விடும். சிலருக்குத் தலையை நிமிர்த்திப் பார்க்கும் போது வாயை ஆவென்று திறந்து விடும். சிலர் வாயின் வழியாக மூச்சை விடுவார்கள். இதில் சிறிது கவனம் செலுத்தி வாயை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். வாய் வழியே மூச்சு விடக் கூடாது. மூக்கின் வழியே தான் எப்பொழுதும் மூச்சை இழுக்கவும் விடவும் வேண்டும்.

இந்த ஆசனத்தை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் மட்டுமல்ல, எல்லோரும் செய்யலாம்.

மூக்கின் வழியே சுவாசித்தால் காற்றிலுள்ள தூசுகளையும் தும்புகளையும் மூக்கிலுள்ள சிறு மயிர்கள் வடிகட்டி உள்ளே அனுப்பும். வாயின் வழியே சுவாசித்தால் காற்று வடிகட்டப் படாமல் போய்விடும். அதனால் தான் இயற்கையானது நமக்கு இத்தனை நீளமான மூக்கும், ஒன்று போதாதென்று இரண்டு துவாரங்களையும் ஏற்படுத்தி, அவைகளைச் சுற்றி சிறு பொடி மயிர்களை உண்டாக்கி யிருக்கிறது. மூக்கைச் சுவாசிக்கவும், வாயைச் சாப்பிடவும் பேசவும் தான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

யோக ஆசனங்களில் எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் முதுகெலும்பை எந்தப் பக்கமாகவாவது வளைப்பதாகத் தான் இருக்கும். முதுகெலும்பு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். முதுகெலும்பை அவ்வளவு முக்கியமாய் யோகிகள் ஏன் எடுத்துக் கொண்டார்கள் என்றால், அதன் வழியாகத் தான் உடலுக்கு வேண்டிய நரம்புகள் மூளையிலிருந்து புறப்பட்டு வந்து, அந்தந்தப் பாகங்களுக்கு வேண்டிய நரம்புகள் அங்கங்கு பிரிகின்றன. இந்த முது

கெலும்புகள் சிறு சிறு எலும்புத் துண்டுகளால் ஆகி மோதிரங் கோர்த்தாற் போல வரிசையாய் இருக்கின்றன 31 எலும்பு வளையங்கள் கொண்டது முதுகெலும்பு. இதற்கு 'மேரு தண்டம்' என்றும் சொல்லுவதுண்டு. இந்த வளையங்கள் வழியாகத்தான் மூளையிலிருந்து வரும் நரம்புகள் செல்கின்றன. பன்னிரண்டு வித நரம்புக் கூட்டங்கள் மூளையிலிருந்து இதன் வழியாக வந்து பிரிகின்றன. இதில் பத்தாவது நரம்பாகிய வேகஸ் எனும் நரம்புதான் மார்பு பாகமாகிய நுரை ஈரல்கள் இருதயம் முதலியவைகளை ஆட்சி புரிகின்றது. இரைப்பை, குடல்களையும் கவனிக்கிறது.

புஜங்காசனம் செய்யும்போது முதுகெலும்பின் மேல் பாக எலும்புகள் வளைக்கப்படுகின்றன. எனவே, அந்த முதுகெலும்புகளுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. அதன் வழியே செல்லும் நரம்புகளுக்கு எல்லாம் பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. முக்கியமாய் வேகஸ் நரம்புக்கும் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. முதுகந்தண்டின் நடு மையத்தில் மெல்லிய சந்து இருக்கிறது. அதில் ஒருவித திரவபதார்த்தம் இருக்கிறது. அது மூளைக்கும் நடுமுதுகிலுள்ள சந்துக்களிலும் சுற்றிக் கொண்டு இருக்கும். இதன் சக்தி அபரிமிதமானது. இதன் வேகமும் சிறிது அதிகமாகின்றது. இனி வரும் ஆசனங்களில் மேற்சொன்ன உறுப்புக்களுக் கெல்லாம் இன்னமும் அதிக தீவிரமான பயிற்சிகள் அடங்கியிருக்கின்றன. ஆனால் முதலிலேயே அவ்வளவு அதிகமாய்ப் போகக்கூடாது என்றே ஆரம்பத்தில் இலேசாக, மெதுவாக இந்த அவயங்களுக்குப் புஜங்காசனத்தில் பயிற்சி தரப்படுகிறது. எனவே, புஜங்காசனமே பிரதானமல்ல.

ஆரம்பப் பயிற்சியாகவும், முதுகெலும்பை வளைக்கும் பயிற்சியைப் படிப்படியாய்க் கொடுக்க வேண்டுமென்பதே இதன் முக்கிய நோக்கம்.

முதுகைப் பின்புறம் வளைத்துப் பார்க்கும் போது, மார்பு முன்னுக்கு நன்கு தள்ளப்பட்டு, அதிலுள்ள நுரை ஈரல் விரிவடைகின்றது. அப்படி விரியும்போது நன்கு மூச்சு இழுத்துக் கொள்வதால் பிராண வாயுவானது நுரை ஈரல்களில் நன்கு பிரவேசிக்க முடிகின்றது. அப்படியே மார்பு விரித்தபடி பத்து விநாடிகள் இருந்து மூச்சை நன்கு இழுத்து விடுவதால் நுரைஈரல்களிலுள்ள பொடி காற்றுக் குழல்களுக்குள் எல்லாம் பிராணவாயு நன்கு நுழைய முடிகின்றது. அதனால் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குக் காற்று அடைப்பட்ட இடங்களுக்குப் பிராண வாயு கிடைக்கிறது. ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இது ஆரம்பப் பயிற்சியாய் இருக்கிறது.

தவிர முதுகெலும்பைத் தாழ்த்தித் தோள்கள் தூக்குவதால் முதுகில் இருக்கும் அடித்தசை நார்களுக்கு ஒரு நல்ல பயிற்சியும் ஏற்படுகிறது. நமது முதுகெலும்பு மூன்று பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. 'தோரா சிக் ரீஜென்' எனும் முதுகெலும்பு பாகம் கழுத்துக்கு அடியிலிருந்து இடுப்பு வரையிலுள்ள பாகமாகும். இந்த இடத்திலுள்ள முதுகெலும்பிலிருந்து பிரியும் நரம்புக் கூட்டங்கள் இருதயம், காற்றுக் குழாய்கள், இரைப்பை, சிறு குடல் பெருங்குடலின் ஆரம்ப பாகத்தையும் ஆட்சி புரிகின்றன. லம்பர் ரீஜென் என்பது இடுப்புக்குக் கீழ் இருக்கும் முதுகெலும்பின் பாகமாகும். இதிலிருந்து பிரியும் நரம்புக் கூட்டங்கள் பெருங்குடலின் முடிவான கடைசிப் பாகத்

திற்கு வேலை செய்கின்றன. சாக்ரல் ரீஜென் எனும் கடைசி முதுகெலும்புகளின் பாகத்திலிருந்து பிரியும் நரம்புக் கூட்டம் ஜனனேந்திரியங்களுக்கு வேலை செய்கிறது.

புஜங்காசனம் செய்யும்போது தொராசிக்ரீஜென் எனும் முது கெலும்புப் பாகம் பின் பக்கம் வளைவதால் அதன் ஆளுகைக் குட்பட்ட இருதயம், காற்றுக் குழாய்கள், இரைப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடலில் ஆரம்ப பாகம் இவைகளுக்கெல்லாம் ஆரம்பப் பயிற்சியாகச் சிறிது பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. லம்பர் ரீஜெனுக்கும் பயிற்சி அளிக் கப்படுகின்றது. அடி வயிறு அமுக்கப் படுவதால் மலச் சிக்கல் ஜீரணக் கோளாறுகள் முதலியன விலகும். கை களுக்கும், முக்கியமாக தோள்களுக்கும் நல்ல பலம் உண் டாவது நிச்சயம்.

பயிற்சி உண்டாகிறது என்றால் என்ன? ஏன் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்? என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு இடத்துக்குப் பயிற்சி அளிக்கும்போது அந்த இடத்திலுள்ள எலும்பு, தசைகள், தசைநார்கள், இரத்த நரம்புகள் முதல் சகல அணுக்களுக்கும் இரத்தம் அதிகமாகச் செல்கின்றது. இரத்தம் அதிகமாகச் செல் லும்போது அதனுடன் பிராணவாயுவும் அதிகமாகச் செல்லுகிறது. எனவே பயிற்சி அளிக்கப் பெற்ற பாகம் அதன் சம்பந்தப்பட்ட மற்ற பாகங்களெல்லாம் சுறு சுறுப்படைந்து, முன்னிலும் அதிக பலம் பெற்று, ஆரோக் கியம் அடைகின்றன.

பல மணி நேரம் குனிந்தே மேஜையடியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் அன்பர்களுக்கு இந்த ஆசனம் ஒரு பரி காரத்தை அளிக்கும். குனிந்திருந்தபோது அடைந்து

கிடந்த நுரை ஈரல்களுக்கு விடுதலை கிடைத்து, பிராணவாயுப் பிரயோகம் நன்கு கிடைக்கும். கழுத்துக்கும் சிரம பரிகாரம் ஏற்படுகிறது.

15.

ஆஸ்துமாவுக்கு இரண்டாவது பயிற்சி

பஸ்சிமோத்தானசனம்

செய்யும் விதம்:—விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களைச் சேர்த்தாற்போல் நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் காதுகளை ஒட்டினாற் போல் தலைக்கு மேல் நீட்டிச் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். வாய் மூடியிருக்க வேண்டும். முதல் சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இது ஆரம்ப நிலை.

மூச்சை தீர்க்கமாய் நன்கு இழுத்துக் கொள்ளவும். உடலை நன்றாக விறைப்பாக வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் காதுகளை விட்டு விலகா வண்ணம் மூச்சை இழுத்து எழுந்து இரண்டாவது சித்திரனுள்ளபடி உட்காரவும் இது முதல்படி.

உடனே மூச்சை விட்டபடியே முன்னுக்குக் குனிந்து கால்களின் கட்டை விரல்களை, ஆள் காட்டி விரலையும், நடு விரலையும் கொக்கிபோல மடக்கிக்கொண்டு மூன்றாவது சித்திரத்திலுள்ளபடி பிடித்துக் கொள்ளவும்.

இது இரணடாவது படி.

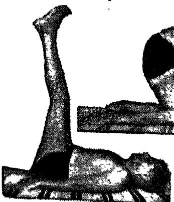
பின் மூச்சை ஒரு தரம் இழுத்து விட்டவாறே இன்னமும் கீழே குனிந்து, முழங்கைகளை வளைத்து நான்காவது

Vipareethakarani

விபரீத கரணி

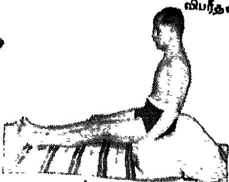


1



2

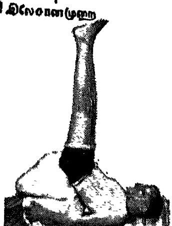
3



FINAL POSE — பூரணநிலை

Vipareethakarani easy method

விபரீதகரணி இலேசானமுறை



1



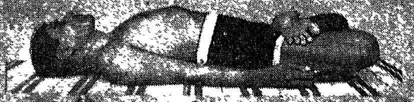
2

FINAL POSE — பூரணநிலை

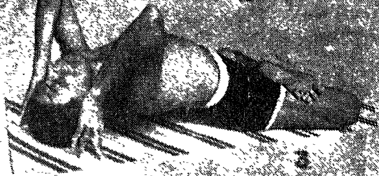
Matsyasan   மத்ஸ்யாசனம்



1



2



3



FINAL POSE — பூரணநிலை

சித்தி த்திலுள்ளபடி முழங்கை தரையில் பட, முகத்தை முழங்கால் சந்தில் வைக்கவும். இந்நிலையில் இருக்கும் போது மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும், இழுக்கவும் செய்யலாம். இந்நிலையில் ஐந்து முதல் பத்து விநாடி வரை இருக்கவும். பிறகு நிமிர்ந்து மூன்றுவது சித்திர நிலைக்கு வந்து, கைகளைக் கால்கள் பிடிப்பிலிருந்து எடுத்து, காதுகளை ஒட்டினாற்போல் கைகளை நிமிர்த்தி இரண்டாவது சித்திர நிலைக்கு வரவும். அவ்வாறே மெது வாய்ப் பின்னல் சாய்ந்து படுத்து முதல் சித்திரத்திலுள்ள படி ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். தலையை நிமிர்த்தி, கைகளைக் கால்களை விட்டு எடுத்துப் படுக்கும் வரை சௌகரியப்படி மூச்சை விடலாம்.

இவ்வாறு செய்தால் ஒரு பஸ்சிமோத்தானசனம் செய்த மாதிரி. அவசியமானல் நான்கைந்து விநாடி இளைப் பாறி மீண்டும் மறு தடவை செய்யலாம். இம்மாதிரி மூன்று தடவை ஆரம்பத்திலும் பின் ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை வரைக்கும் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

சிலருக்கு முதல் படியாகிய படுத்து எழுந்திருப்பது கஷ்டமாய் இருக்கும். கைகளை ஊன்றிக் கொண்டால் தான் எழுந்திருக்க முடியும். அப்படியும் சில நாட்கள் செய்து எழுந்திருக்கலாம். ஆனல் கூடுமான வரை கைகளை ஊன்றுமலும் எழுந்திருக்கப் பல தடவை முயற்சி செய்ய வேண்டும். சிலருக்குக் காதுகளுடன் கைகளை ஒட்டினாற் போல் வைத்துக் கொண்டு எழுந்திருக்க முடியாது. கைகளை முன்னுக்கு வீசிக்கொண்டு எழுந்தால்தான் முடியும். அப்படியும் சில நாட்கள் பழகி வந்தால் கைகள் காதுகளை ஒட்டினாற்போல் வைத்து எழுந்திருக்கும் பழக்கம் உண்

டாகி விடும். சிலருக்கு எழுந்திருக்கும்போது கால்கள் சற்றுத் தூக்கும். கால்களை விறைப்பாய் வைத்துக் கொண்டால் தூக்காது. அப்படியும் முடியவில்லையானால் கனமான பீரோ அல்லது மேஜை அடியில் கால்களைக் கொடுத்து எழுந்திருக்கலாம். இலேசானதாய் இருந்தால் பீரோ அல்லது மேஜை செய்பவர்களின் மேலேயே விழுந்து காயப்படுத்தி விடும். அல்லது பிறரைக் கொண்டு காலைச் சற்று அழுத்திப் பிடிக்கச் சொல்லி எழுந்திருக்கலாம்.

அதிக வயதானவர்களும் நோயாளிகளும் படுத்து எழுந்திருப்பது கஷ்டம். அவர்கள் முதல்படி செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. இரண்டாவது படியிலிருந்தே உட்கார்ந்தபடி செய்யலாம். படுத்துச் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை.

இரண்டாவது படியாகிய கால் கட்டை விரலைப் பிடிப்பது ஒரு சிலரால் தவிர மற்றவர்களால் செய்ய வராது. மெதுவாய்ச் சிறுகச் சிறுக முயற்சி செய்ய வேண்டும் இன்றே செய்துவிட வேண்டுமென்று முரட்டுத்தனமாய்ப் பழகக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் மறு நாள் கால் நரம்புகள் வலி யெடுத்து, திரும்பவும் பயிற்சி செய்ய முடியாமலே போய் விடும். ஒரே நாளில் சாதித்துப் பின் விட்டுடுவதற்குப் பதில், மெதுவாகப் பயில்வது நல்லது.

சிலர் தங்களுக்குக் கால் நீளம், கை குட்டை அதனால் எட்ட வரவில்லை என்று சொல்லுவார்கள். அப்படி யாருக்கும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எங்கோ அபூர்வப் பிறவியாகச் சிலர் இருக்கலாம். முதுகெலும்பு கட்டை பாய்ந்து வளையாமல் முரட்டு மூங்கிலைப்போல் இருப்பதால் தான் காலைத் தொட முடிவதில்லை. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள்

எட்ட முடிந்த அளவு பாதத்துக்கு மேல் பாகங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு குனியலாம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நன்கு ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முழங்கால்களை மடித்துக் கொண்டால் மிகச் சுலபமாகப் பிடிக்க வரும். அப்படிச் செய்வதனால் ஆசனப் பலன் குறையும். அதற்குப் பதில் முடிந்த அளவு, கட்டை விரலைப் பிடிக்க முடியாவிட்டாலும் கால்களைப் பிடித்துக் குனிந்து செய்யலாம்.

சிலருக்கு வயிறு பருத்திருப்பதனால் குனிந்து கால் விரலைத் தொட முடியாமல் வயிறு தடுக்கும். அவர்கள் தினமும் முயற்சி செய்வார்களானால் வயிறு குறையும். சௌகரியமானவர்கள் சலபாசனம், தனுராசனம் இவைகளைச் செய்து வயிற்றைச் சீக்கிரமாகக் குறைக்கலாம். ஆனால் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் எல்லோராலும் மேற்படி ஆசனங்களைச் செய்ய முடியாது. இந்த ஆசனத்தையே முடிந்த அளவு மகிழ்ச்சியுடன் செய்தாலே பலன் உண்டு.

மூன்றாவது பாகமாகிய முகத்தை முழங்கால்களின் சந்தில் வைப்பது சற்று சிரமமானதுதான். இதற்கு முதுகெலும்பு இன்னும் இளக்கம் உள்ளவர்களால்தான் முடியும். சிறு வயதினர்களுக்கும், வாலிபர்களுக்கும் இதைச் செய்யச் சுலபமாய் வரும் என்று சொல்லலாம். ஆனால் எத்தனையோ பேர் பார்க்க ஒடிசலாய் இருப்பார்கள்; வயிறே இருக்காது. வாலிபர்களாகவும் இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்களாலும் இரண்டாவது படியாகிய கால் கட்டைவிரலைப் பிடிப்பது செய்ய வராது. பின் மூன்றாவது படி எப்படிச் செய்யப் போகிறார்கள்? காரணம் முதுகெலும்பு சிறுவயதிலேயே முற்றி விட்டிருப்பதே யாகும்.

இந்த மூன்றுவது படியை வெகு நிதானமாகப் பழக வேண்டும். கால்கள் விறைப்பாக வைத்து, முழங்கால்கள் மடியா வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குனிந்து முகம் முழங்கால்களுக்கு இடையே போகும் போது தொடை நரம்புகள் சுரீர் என்று வலிக்கும். அதிகம் வலிக்கும் அளவு செய்யக் கூடாது. லேசாய் வலிக்கும்போதே விட்டு விட்டு, மறுபடி மறுபடி முயற்சி செய்ய வேண்டும். இவ்வாறே சில நாட்கள் செய்து வந்தால், தொடை முதுகு நரம்புகள், சதைக் கட்டுகள் இளகி நாளுக்கு நாள் நன்கு குனியவும் எட்டவும் மடிக்கவும் வரும்.

இந்த ஆசனம் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்குச் சுலபமாய் வரும். ஆனல் ஆண்களைப்போல வீட்டு வேலைகளைச் செய்யாத பெண்களுக்கு வராது. குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்து பழக்கமான பெண்களுக்குச் சுலபமாய் வரும்.

பலன்கள்: பஸ்சிமோத்தாஞ என்றல் சமஸ்கிருதத்தில் முதுகை வளைப்பது என்பது பொருள். முதுகை வளைப்பதற்காகவே ஏற்பட்ட ஆசனம். எனவே முதுகு வழியாகச் செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதே இதன் முக்கிய நோக்கம். காலும் தலையும் ஒன்றுய்ச் சேருகின்றன. அப்பொழுது முதுகெலும்பு நரம்புகள் எவ்வளவு இழுக்கப்படுகின்றன என்பதை அறியுங்கள். தவிர, தொடை சதைகள் நரம்புகளெல்லாம் இந்தப் பயிற்சியில் இளக்கம் அடைகின்றன. வயிற்றுச் சதைகள் முக்கியமாகப் பெருங் குடலின் ஆரம்ப இடம், கடைசி, இடை, இவை மூன்றும் நசுக்கப் படுகின்றன. எனவே இவைகளில் அடைபட்ட மலச்சிக்கல் விலகும். அதனல் ஆஸ்து

மாக்காரர்களுக்கு மலச்சிக்கலால் உண்டாகும் ஆஸ்துமா விலகும்.

தவிர, இந்த ஆசனம் செய்யும்போது, உட்டியாணு செய்யும்போது உண்டாகும் நிலை தன்னுல் ஏற்படுகின்றது. அதாவது டயாப்ரம் மேல் எழும்பி நுரை ஈரலையும், இரு தயத்தையும் அழுத்துகிறது. அப்பொழுது அவைகளும் சுறு சுறுப் படைகின்றன. வயிற்றை அழுத்துவதாலும், நன்கு குனிவதாலும் மூத்திரக் காய்களுக்கும் நல்ல பயிற்சி கிட்டுகிறது. அதன்மேல் இருக்கப்பட்ட அட்றினேல் கோளங்களும் சுறு சுறுப் படைகின்றன. அதனுல், அது சரிவர இதுவரை வேலை செய்யாமல் இருந்தாலும், இப் பயிற்சியினுல் ஊக்கமடைந்து அதன் ரசம் சுரக்கும் வேலையை நன்கு செய்யும். நமக்கு வேண்டியது அட்றினேல் ஹார்மோன்தானே. அது இப் பயிற்சி மூலம் ஓரளவு கிடைக்கும். எனவே, இந்தப் பயிற்சியினுல் உடல் பூராவுக்குமே ஒரு தெம்பு உண்டாக ஏதுவாகிறது.

யோக சாஸ்திரத்தில் இந்த ஆசனத்தைப் பற்றி மிகப் பிரமாதமாகச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. இந்த சக்தி லும்பர் பாகமாகிய முதுகெலும்பின் கடைசி பாகத்துக்குப் பயிற்சி ஏற்பட்டு, அதிக இரத்தம் வருவதால் மூலாதாரத்தில் இருக்கக் கூடிய குண்டலினி சக்தி எழும்ப ஏதுவாய் இருக்கும் என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. இதை யோகிகள் மணிக் கணக்கில் செய்வார்கள்.

ஆனுல் நாம் அவ்விதம் செய்யக் கூடாது. நாம் அந்த வழியில் பிரவேசிக்கவில்லை. வெறும் ஆரோக்கியத்துக்காகவும், பிணிகளை விலக்கவுமே இந்த ஆசனங்களை மேற்கொண்டுள்ளோம். எனவே, சாதகர்கள் ஒரு தடவை சில விநாடி

கள்தான் செய்யலாம். அவ்வாறு செய்வதால் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. முக்கியமாக ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்கு அட்றினேல் ஹார்மோன் சுரப்பும், நுரை ஈரல் அழுக்கமும் ஏற்படுகிறது. அட்றினேல் ஹார்மோன் தான் இரத்த வேகத்தைத் தர வல்லது என்று முன்பு அறிந்தோம். அது சிறிதளவு இந்த ஆசனத்தில் கிட்டும்.

ஹார்மோன்தான் நிறையக் கிட்டுமே என்று அதிக நேரம் இந்த ஆசனத்தில் இருக்கக் கூடாது. அப்படியிருந்தால் ஹார்மோன் என்னமோ கிடைக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிவிடும். பல அன்பர்கள் ஆசனம் செய்ததால் மலச்சிக்கல் உண்டாகி விடுகிறது என்கிறார்கள். அவர்கள் ஆசனங்களைத் தவறான முறையிலும் இந்த ஆசனத்தை அதிக நேரமும் செய்வதால்தான் அப்படி ஏற்படுகிறது. நாம் குறிக்கும் அளவுப்படி செய்தால் ஒன்றும் ஏற்படாது.

பெருங்குடலின் ஆரம்ப இடம், முடியும் இடம் இவைகள்தான் மலச்சிக்கலுக்குக் காரணமாம். இந்த ஆசனத்தில் அவ்விடங்கள் நன்கு அழுக்கிக் கொண்டிருக்கும். பெருங் குடலில் எப்பொழுதும் ஒன்றுமில்லாமல் காலியாக இருக்காது. மலம் இருக்கத்தான் செய்யும். இந்த ஆசனம் செய்யும்போது அந்த இடங்களிலுள்ள மலம் களைத்துத் தள்ளப்படும். மற்ற இடங்களிலுள்ள குடல் சுவர்களும் இந்த ஆசனத்தினால் சுறுசுறுப்படைகின்றன. ஆனால் நாம் அதிக நேரம் அவ்வாறே இந்த ஆசன நிலையில் இருந்தால் சுறுசுறுப்பான குடலின் சுவர்கள் மலத்திலுள்ள திணங்களை யெல்லாம் உறிஞ்சிவிடும். எனவே மலச்சிக்கல் விலகுவதற்குப்பதில் மலச்சிக்கல் உண்டாகி

விடுகின்றது. சில விநாடி மூன்று அல்லது ஐந்து தடவை மட்டும் பஸ்சிமோத்தானசனம் செய்வதால் மலத்திலுள்ள நீர் உறிஞ்ச முடியாது; மலச்சிக்கல் கட்டாயம் நீங்கும்.

16.

ஆஸ்துமா

பிட்யூடரி கோளத்தைப் பற்றியும் அட்றினேல் கோளத்தைப் பற்றியும் நேயர்கள் நன்கு அறிந்திருப் பார்கள்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மேற்படி கோளங்கள் சரிவர வேலை செய்யாததினால்தான் 'ஸிம்பதெடிக்' நரம்புச் சக்திக் குறைவு ஏற்படுகிறது. வேகஸ் என்ற நரம்புச் சக்தியும் அவர்களுக்கு அவ்வளவு சரிவர வேலை செய்வதில்லை. இதற்குப் பிராண சக்தி தேவை. இந்த நரம்புச் சக்திகளைத் தூண்ட பிட்யூடரின் மருந்தும், அட்றினேல் மருந்தும் உபயோகிக்கின்றனர்.

உடலில் இருக்கக் கூடிய அவயவங்கள் நாம் உயிர் வாழுமளவும், நமக்கு வேலை செய்ய வேண்டியது இயற் கையின் கட்டளையாகும். அப்படியிருக்க எந்தக் காரணத்தி னலோ இந்த பிட்யூடரி ஹார்மோனும் போதுமான அளவு சுரப்பது தடைப்படுகிறது; அல்லது குறைகிறது. அப் படி வேலை செய்யாமல் இருக்கும் கோளங்களை மறுபடியும் வேலை செய்யச் செய்வதுதான் நல்லது. முறையும் அது தான். அப்படி யிருக்க, அந்த அவயவங்களை 'அப்படியே கிட' என்று விட்டு விட்டு, அது செய்யக் கூடிய வேலையை வேறு விதத்தில் இந்த அட்றினேல் மருந்தின் மூலமாகவும்,

பிட்யூடரி மருந்தின் மூலமாகவும் செய்விப்பது எது வரை சரி என்பது முதல் பிரச்னை.

இது எப்படி யிருக்கிற தென்ருல், ஒரு பிள்ளை வேலை செய்யாமல் சோம்பேரியாய் இருக்கிருன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுக்குப் போதியபடி அறிவுறுத்தித் தந்திரமாய் வேலை வாங்கினுல்தான் பெரியவனுகி மற்றவர் களைப் போலப் பிழைப்பான். ஆனுல் அப்படிச் செய்யா மல் 'நீ அப்படியே இருந்து விட்டுப் போ. நீ வேலை செய்து ஆக வேண்டியது எனக்கு ஒன்றும் இல்லை. நான் மற்றவர்களைக் கொண்டு வேலை வாங்கிக் கொள்கிறேன்' என்று சொல்லி அவ்வாறே நடந்தும் கொண்டால், அந்தப் பிள்ளை என்ன ஆவான்? ஒன்றுக்கும் உபயோகமில்லாமல் மேலும் சோம்பேரியாய் விடுவான்.

அவனுடைய சோம்பலைப் போக்கி நல்ல பையனுக்கி விட்டால் இவைகளெல்லாம் நமது உடம்பு, நமது பெற் ருேர் என்று கருத்துடன் நடப்பான். அன்னியனைக் கொண்டு வேலை வாங்குவதால் பொருளில் கருத்தும் இருக் காது. பெற்ருேர்களுக்குத் திருப்தியும் ஏற்படாது. குடும்பத்தில் பல கலகங்கள் நடக்கும். அதைப் போலத் தான் நமது உடலிலும். உடல் ஒரு பெரிய குடும்பம். இந் தக் கோளங்கள் பிள்ளைகளைப் போன்றவை. இவைகளில் ஒன்றிரண்டு சோம்பல் கொண்டால் சோம்பலைப் போக்க மார்க்கம் தேட வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாமல் அது செய்யக் கூடிய வேலையை வெளியிலிருந்து ஹார்மோன் களை மருந்தாக உட் செலுத்திச் செய்து வந்தால் ஏதோ சில நாள் வேலை நடக்கிறது. பிறகு அந்த ஹார்மோன் அதி கரிப்பால் பல துன்பங்கள், கஷ்டங்கள், கலக்கங்கள் உட

வில் நேருகின்றன. உடலில் வேலை செய்ய வேண்டிய கோளங்கள் மேலும் சோம்பேறிகளாய் விடுகின்றன.

அப்படி என்ன உண்டாகி விடுகிறது? சாதாரணமாய் இந்த ஹார்மோன் மருந்துகளை உடயோகித்துக் கொண்டு தானே இருக்கிறார்கள் எனலாம். ஆம், அளவுடன் வைத்தியர்கள் உபயோகிக்கும் வரை ஒன்றுமில்லைதான். ஆனல் அதிகமாய் உபயோகிக்கும் போது ஆஸ்துமா விலகினாற் போல் இருந்தாலும் அவர்களின் இருதயம் இரத்தத்தை வேகமாய்—சீக்கிரம் சீக்கிரம் அடித்து அனுப்பியதினல் களைத்துப் போய் அதனல் பாதிக்கப் படும். மூத்திரக் காய்களில் பாழுதேற்படும். பிறகு உடலின் வேலைகள் கெட்டு, பூரண ஆரோக்கியம் கெடும். எத்தனையோ ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பூரண ஆயுளை அநுபவிக்க முடியாமல் இருதயக் கோளாறினல் இறந்திருக்கிறார்கள்.

இருதய ஆஸ்துமா, குண்டிக்காய் ஆஸ்துமா என்று சொல்லுவதெல்லாம் இருதயமும் குண்டிக்காய்களும் கெடுவதினல் உண்டாகும் ஆஸ்துமாதான். இவைகளைக் குணமாக்க இந்த ஹார்மோன் மருந்துகளை உபயோகிக்க மாட்டார்கள். நுரைஈரல் ஆஸ்துமாவுக்குத்தான் இவைகளை உபயோகிப்பார்கள்.

இரத்தம் கெடுவதால் ஆஸ்துமா, சொறி சிரங்கால் ஆஸ்துமா, அஜீரணத்தால் ஆஸ்துமா முதலிய மற்றும் பல விதமான ஆஸ்துமாக்கள் வருவதுண்டு. இதற்கெல்லாம் இந்த ஹார்மோன் மருந்துகள் தேவையில்லை. அவைகளுக்கான பரிகாரம் செய்தால் அவைகள் மறைய, ஆஸ்துமா உடனே மறைந்து போய் விடும்.

ஆனால் காற்றுக் குழாய் சம்பந்தப்பட்ட ஆஸ்துமா ஒன்றுதான் மிகக் கஷ்டப் படுத்தும் தன்மையுள்ளது. மூச்சு நன்கு வாங்கிவிட முடியவில்லையானால் அதைவிட வேறு என்ன வேண்டும்? எதிலும் அவர்களுக்கு விருப்பம் இருக்காது. ஒரு மூச்சு நன்றாக வாங்கிவிட முடியாதா என்று ஏங்குவார்கள்.

இந்த ஆஸ்துமாவானது ஹார்மோன் மருந்துகளால் அப்படியும் பூரண குணமாவதாயும் இல்லை. குணமாகாமல் இருப்பதற்குத் தக்க காரணமும் உண்டு. 'வேகஸ்' என்ற நரம்புச் சக்தியை இந்த ஹார்மோனால் ஊக்குவிக்க முடியாமல் இருப்பதினால்தான் ஆஸ்துமா பூரணமாய்க் குணமாவதில்லை .இதை ஊக்குவிக்க—நமது ஆளுகைக்குள் கொண்டு வர—மருந்தினாலும், ஹார்மோன்களினாலும் முடியாது என்று விஞ்ஞானிகளே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர்.

ஆனால் யோக சிகிச்சை, முக்கியமாய் சிலவித பிராணாயாமத்தினால் இதைக் கட்டுப் படுத்த முடியும். காற்றுக் குழாயின் ஆரம்பத்தில் சப்த ஜவ்வு திரையின் மூலம் காற்று உராய்ந்து சப்திக்கும்படி பிராணாயாமத்தில் பயிற்சி செய்யும்போது, எதற்கும் கட்டுப் படாத இந்த 'வேகஸ்' சக்தி ஊக்குவிக்கப் படுகிறது. இவ்வாறே தினசரி ஒரு சில நிமிஷங்கள் சில தடவைகள் பயின்று வந்தால் ஆஸ்துமா மாயமாய் மறைந்து விடுகிறது.

இவ்வளவு விஞ்ஞானம் முன்னேற்ற மடைந்திருக்கிறது என்று சொல்லும் இந்தக் காலத்திலும், இந்த சூட்சுமத்தை அறிய முடியவில்லை. இவைகளையெல்லாம் கருவிகளை வைத்தோ, கண்ணாடிக் குழாய்களை வைத்தோ, யந்திரங்களைக் கொண்டோ, அறுத்து ஆராய்ந்தோ பார்க்க முடிவ

தில்லை. யோக சக்தியால் யோகிகள்தான் அறிய வல்லார்கள்.

நினைத்த மாத்திரத்தில் நாம் நினைத்ததை யோகிகள் அறிகிறார்கள். அது எப்படி அறிய முடிகிறது என்று சோதனை செய்து சொல்ல முடியாது. ஒரு அறையில் அடைத்துப் பூட்டி விட்டாலும் அவர்கள் வெளியில் வந்து உலாவுவார்கள். குண்டு வைத்துச் சுட்டாலும் அவர்களைக் குண்டு ஒன்றும் செய்யாது. ஒரு சக்தி வாய்ந்த ரயில் எஞ்சினை நினைத்தால் நகரக்கூடச் செய்யாமல் நிறுத்தி விடுவார்கள். இவர்கள் ஸ்பரிசம் பட்டாலே நோய் பறந்து விடும் என்றால், இதற்கு மேல் எதுவும் சொல்ல வேண்டியதில்லை யல்லவா?

நமது அருட்பெருஞ்ஜோதி வள்ளலார் அவர்கள் செய்த அற்புதங்கள் எல்லோரும் அறிந்தவையே. மரித்தவனை எழுப்பியதும், வியாதிகளைக் குணப் படுத்தியதும் ஒரு நூற்றாண்டுக்குள் நடந்த சம்பவம் அல்லவா? கடைசியில் அவர் தம் உடலை அணுக்களாய்ப் பிரித்துக்கொண்டல்லவா நம்மிடமிருந்து மறைந்து விட்டார். ஏசு கிருஸ்துவின் ஆடையைத் தொட்டதும் பெரும் நோய் நீங்கிய ஸ்திரீயைப் பற்றிப் பைபிள் சொல்லுகிறது. முஸ்லிம் மதத்திலும் அநேக யோகிகள், பக்கிரிகள் இருந்திருக்கிறார்கள். விஷத்தை அமிர்தமாகப் பருகுவதும், தீப்பிழம்பை அல்லித் தண்டெனத் தழுவுவதும், காயும் எண்ணெயில் குளிர் ஸ்நானம் செய்வதும், தண்ணீரில் தெப்பமென மிதப்பதும், கூடு விட்டுக் கூடு பாய்வதும், சூட்சும சரீரத்துடன் மற்ற உலகங்களில் சஞ்சரித்து வருவதும் மற்றும் பல ஜாலங்களைச் செய்வதும் யோகிகளுக்குச் சிறு பிள்ளை விளையாட்டுகள் போன்றவை.

இவைகளெல்லாம் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில், கண்ணாடிக் குப்பிகளின் மூலம் அடைத்து ஆராய முடியாதவை. ஸ்தூல ரூபமாய் இருப்பதைக் கொண்டு ஆராய்ச்சிகள் நடத்த முடியுமே தவிர, சூட்சும ரூபத்தில் இருக்கக் கூடிய ஆன்மா, சக்தி, பஞ்ச பூதங்களின் நுட்ப ரகசியம் முதலியவைகளெல்லாம் ஆய்வுக் கூடத்தில் வைத்துப் பூரணமாய் அறிய முடியாது.

இவைகளெல்லாம் மிக மிகப் பெரிய விஷயம். நமது ஆயுள் பூராவும் அலைந்தாலும் அறிந்து கொள்ள முடியாது. இதற்காகப் பல பிறவிகள் எடுக்க வேண்டும்.

சாதாரண வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமாய் இருக்க—வந்த பிணிகளைப் போக்க சிறிதளவு—ஒரு அணுவளவு என்று சொல்லலாம், யோகிகளின் அற்புத பிராணயாமக் கலையின் ஒரு பகுதியை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதனால் ஆஸ்துமா மட்டுமல்ல, மற்றும் பல கடினமான நோய்கள் எல்லாம் பஞ்சாய்ப் பறந்து விடும். பிராணயாமத்தின் சக்தி அவ்வளவு மகிமை பொருந்தியது.

ஒரு பக்கம் பிராணயாமத்தின் மூலம் 'வேகஸ்' நரம்பின் சக்தியைத் தூண்டி விட்டுக் கொண்டு, மறு பக்கம் உடலில் வேலை செய்யாமல் சோம்பேறியாய் இருக்கக் கூடிய கோளங்களுக்குத் தகுந்த பயிற்சியை யோகாசனங்களின் மூலம் அளித்தால் ஆஸ்துமா, விலக யாரைக் கேட்க வேண்டும்!

அத்துடன் நில்லாமல், உணவு, ஸ்நானம், உடை, உபவாசம், ஒழுக்கம் முதலியனவும் அனுசரிக்க வேண்டும். எல்லா வயதினர்களுக்கும் ஒரே விதமான பயிற்சிகள் அளிக்க முடியாது. வயதுக்கும் பலத்துக்கும் தக்கபடி

பயிற்சிகள் படிப்படியாய் அளிக்க வேண்டும். அதுவும் இலேசாய் ஆஸ்துமா இருக்கக் கூடியவர்களுக்கு ஒருவிதப் பயிற்சியும், அதிகமாய் இருக்கக் கூடியவர்களுக்கு வேறு விதமாகவும் நோயின் தன்மைக்கும் தகுந்தாற்போல் பயிற்சி ஏற்படும்.

இனி, ஆஸ்துமாக்காரர்கள் செய்ய வேண்டிய மொத்த ஆசனங்களும் வெளி வரும். ஒவ்வொரு ஆசனத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது அந்த ஆசனம் மற்றும் பல நோய்களைத் தீர்க்கக் கூடியதாய் இருந்தாலும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு எந்த அளவு உபயோகமாய் இருக்கும் என்பதும் விளக்கப்படும். பிறகுதான் பிராணயாமமாகிய மூச்சுப் பயிற்சிக்குப் போவோம். அதன் பின் உணவு முதலியன வரும். ஆகையால் அன்பர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் இவைகளைப் படித்துவர வேண்டும்.

இந்த கட்டுரைகளைப் படிக்கும் அன்பர்கள் எந்த நாட்டில் இருந்தாலும், அவரவர்களே சுலபமாய் ஆஸ்துமாவைப் போக்கிக் கொண்டு சுகமாய் ஆரோக்கியமாய் இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன், எவ்வளவு தெளிவாய் மனதில் சுலபமாய்ப் பதியும் வண்ணம் எழுத முடியுமோ அவ்வாறு எழுத முயல்கிறேன். இதில் ஒளிவு, மறைவு, இரகசியம் என்பது ஒன்றுமே இருக்கக் கூடாது என்பதே நோக்கம். மக்கள் பயன் அடைவது ஒன்றே குறி. இந்த யோகக் கலை உலகம் முழுவதும் பரவ வேண்டும். முக்கியமாய் நமது தமிழ் மக்கள் பயனடைய வேண்டும் என்பதே என் ஆசை. அதில் நான் ஒரு சிறிதளவாவது வெற்றி அடைவேனானல் அதுவே எனக்குப் பரம திருப்தி.

17.

ஆசனத்திற்கு ஆயத்தங்கள்

ஆசனம் செய்ய நல்ல காற்றேட்டமான இடமாய் இருக்க வேண்டும். கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் அடைத்து விட்டுச் செய்யக்கூடாது. அறை, கூடம் இவைகளில் செய்யலாம். மொட்டை மாடியிலும் செய்யலாம். ஆனல் ஆசனம் செய்யும்போது வெய்யில் நேராக உடம்பில் படும்படியாக இருத்தல்கூடாது. பனியிருக்கும்போது, திறந்த வெளியில் செய்யக் கூடாது.

ஆசனம் பழகப் பருத்தியிலான ஜமக்காளம் அல்லது கனத்த விரிப்பு இவைகள் தான் நல்லது. மெத்தை, கம்பளி, பாய் முதலியன கூடாது. ஆசனம் செய்வதற்கு ஏற்ற நேரம் காலை தான். காலையில் செய்ய முடியாதவர்கள் மாலையில் செய்யலாம். சௌகரியமிருந்தால் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் செய்யலாம். ஆஸ்துமா வெகு சீக்கிரம் குணமாகும்.

காலையில் மலஜலம் கழித்துப் பல் தேய்த்த பின் ஆசனம் செய்ய வேண்டும். காலையில் அந்தப் பழக்கமில்லாதவர்கள் மலம் கழிக்க வேண்டிய உணர்ச்சி யில்லாவிட்டாலும், காலையில் எழுந்ததும் மலம் கழிக்க வேண்டிச் சிறிது நேரம் அப்படியே உட்கார்ந்து, மலம் கழிக்க வேண்டுமென்று மனத்தினல் நினைத்து வந்தால், சில நாட்களில் உட்கார்ந்ததும் தினப்படி இந்தப் பழக்கம் உண்டாகி விடும். அவ்வாறு பழக்கம் உண்டாகும் வரை ஆசனங்களைச் செய்யாமல் நிறுத்த வேண்டியதில்லை. மலம் கழியாவிட்டாலும் ஆசனம் செய்யலாம். அப்படிச் செய்யும் போது சிலருக்கு இடையில் வெளிக்குப் போக வேண்டும்

போல் உணர்ச்சி உண்டாகும். அப்பொழுது வெளியே போய்விட்டு வந்து மறுபடியும் ஆசனத்தை விட்ட இடத்திலிருந்து தொடங்கிச் செய்யலாம். இவ்வாறு சில நாள் செய்துகொண்டு வந்தால், ஆசனம் துவங்கு வதற்கு முந்தியே இந்த ஆரோக்கியப் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடும்.

இரவு படுக்கு முன்பும், காலையில் பல் துலக்கியதும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்திவந்தால் மலம் சுத்தியாக உதவும்.

புதிதாய் ஆசனங்களைத் தொடங்குகிறவர்கள் மூன்று நான்கு தடவை மலசுத்தி ஆகும் வண்ணம் பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஆசனங்கள் தினசரி செய்ய வேண்டியதே. எப்படி உணவு, உறக்கம் அவசியமோ, அப்படியே ஆஸ்துமாக் காரர்கள் ஆசனமும் தினசரி அவசியம் செய்ய வேண்டும்

ஆசனம் செய்யும்போது வாய் மூடியே இருக்க வேண்டும். வாயைத் திறந்து, வாயின் வழியே சுவாசிக்கக் கூடாது.

ஆசனம் செய்து முடித்த இருபது அல்லது முப்பது நிமிஷங்களுக்குப் பின் குளிக்கலாம். அதன் பின் சாப்பிட லாம். ஆசனம் செய்து முடித்தவுடன் குளிக்கவோ சாப் பிடவோ கூடாது. ஆசனம் செய்த பின் மூச்சுப் பயிற்சி செய்யலாம். ஆசனம் செய்வதற்கு முன்பும் செய்யலாம். மூச்சுப் பயிற்சி எத்தனை தடவை செய்தாலும் நன்மைதான் பகலில் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு செய்யலாம். மாலையில் செய்யலாம். இரவு படுக்கப் போவதற்கு முன்பும் செய்து வரலாம்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு அநேகமாய் குளிர்ந்த ஜலம் குளிக்கப் பிடிக்காது. வெந்நீரில்தான் குளிப்பார்கள்.

ஆசனப் பயிற்சியும், பிராணயாமப் பயிற்சியும் தீவிரமான பின், அதாவது இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குப் பின், குளிக்கும் தண்ணீரின் சூட்டைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்து வந்து, பின் குளிர்ந்த ஜலமே குளிக்கத் தொடங்கலாம்.

ஒரு நாளைக்குக் காலை, மத்தியானம், இரவு ஆகாரமே நல்லது. மாலையில் அவசியமானால் பழங்கள் சாப்பிடலாம். மத்தியானம் ஒரு வேளை உணவு பல காய்கறிகள், கீரை வகைகளுடனும், காலை மாலை இலேசான ஆகாரமாயும் சாப்பிட வேண்டும். வளரும் வயதினர்கள் மாலையில் இலேசான சிற்றுண்டி சாப்பிடலாம்.

மாலையில் ஆசனம் செய்ய வேண்டுமானால், பகலில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் கடினமானதாய் இருந்தால் ஆறு மணி நேரம் பொறுத்தும், இலேசான ஆகாரமாய் இருந்தால் நாலு மணிநேரம் பொறுத்தும் செய்யலாம். மொத்தத்தில் வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டியது.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை ஆகாரங்களைத் தவிர, மற்றெந்த காரணங்களைக் கொண்டும் இடையில் சிற்றுண்டியோ, பான வகைகளோ சாப்பிடக் கூடாது.

இடையில் தாகத்துக்கு அருந்த சுத்த ஜலத்தைக் காய்ச்சி, ஆற்றி, வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதே நல்லது. காப்பி, டீ, சோடா, கலர் கிரஷ் வகைகள், பால், மற்றப் பானங்கள் முதலியவை அருந்தக் கூடாது., புகையிலை, பீடி, சிகரெட், சுருட்டு, பொடி, மதுபான வகைகள், கஞ்சா, அபின் போன்ற லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

கூடுமானவரை பால் சாப்பிடுவது நல்லது. பால் பிடிக்கா விட்டால், அதில் சுக்கு தனியாகத் தட்டிப்

போட்டு, பாதி பனைவெல்லம், பாதி நல்ல வெல்லம் போட்டுக் காப்பி செய்து அருந்தலாம். கேழ்வரகை நன்கு கறுக்க வறுத்துப் பொடி செய்து காப்பி போடலாம். சுக்கு, தனியா, சீரகம், நன்னாரிவேர் இவைகளையும் இடித்து வைத்துக்கொண்டு காப்பி போடலாம்.

அதிகக் காரம் எதிலுமே சேர்க்கக் கூடாது. சாம்பார், ரசம், குழம்பு இவைகளில் மட்டும் இலேசாய்ச் சேர்க்க லாம். கூட்டு, கறி, பொரியல், பச்சடி, அவியல் முதலிய மற்ற எந்தப் பதார்த்தங்களிலும் காரம் கூடாது.

உடம்புக்கு ஒத்துக் கொண்டால் புளிக்குப் பதில் எலு மிச்சை சேர்க்கலாம். காய்கறி, கீரை வகைகள் நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். இவைகளை நறுக்குவதற்கு முன் அலம்பிக் கொள்ளுவது நல்லது. சிறு தீயில் வேக வைக்க வேண்டும். வேகுவதற்கு எவ்வளவு தண்ணீர் வேண்டுமோ அவ்வளவு அளவாய் விடவேண்டும். பாத்திரத்தை மூடி வைத்து வேக வைப்பது நல்லது. ஜலம் கொதித்த பின் உப்பு சிறிது போட்டுக் காய்கறிகளைப் போடுவது நல்லது. கீரைக்கு ஜலம் விடவேண்டிய திருக்காது. அவசியமானுல் கொஞ்சம் வெந்நீர் விடலாம். காய்கறி, கீரைச் சத்து விலகாமல் இருக்க எலுமிச்சை ரசம் விட்டு வேகவைக்க லாம். அதிக நேரம் வேக வைக்கக் கூடாது. அப்படியும் ஜலம் அடியில் தங்கினுல் அதைக் கீழே கொட்டி விடக் கூடாது. அதில் தான் நிறைய சத்துக்கள் இருக்கும். அந்த ஜலத்தைச் சாம்பார், ரசம், குழம்பு இவைகளில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

சாதம் சிறிதளவும், காய்கறி, கீரை வகைகள் அதிக மாயும் சாப்பிட வேண்டும்.

அரிசி முழுத் தவிட்டுடன் கூடியதாயும், கஞ்சி வடிக்காமல் ஆவியில் குக்கரில் சமைப்பது போல் சமைக்க வேண்டும். இட்டிலிப் பானைக்குள் பாத்திரம் வைத்து அதில் அரிசியும் ஜலமும் விட்டு வேகவைத்தால் குக்கரில் சமைப்பது போல் ஆகிவிடும். மூடியுள்ள எந்தப் பாத்திரத்திலும் குக்கரைப் போலச் சமைக்கலாம். அரிசியைப் பல தடவைகள் ஜலம் விட்டுக் கழுவக் கூடாது. அரிசியை ஊற வைத்து ஜலம் கொட்டக் கூடாது. அரிசியில் ஜலம் விட்டதும் வேகமாய்க் கழுவி ஜலத்தைக் கொட்டி விடலாம். இதை ஒரு தடவை மட்டும் செய்தால் போதும்.

பசுவின் பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய் நல்லது. பசுவின் நெய் கிடைப்பது கஷ்டம். அதனால் எருமை நெய் உபயோகிக்கலாம். பசுவின் நெய் கிடைத்து உபயோகித்தால் மிகவும் நல்லது.

பழ வகைகள் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு எவை பிடிக்குமோ அவற்றை சேர்க்கலாம்.

வாரத்துக்கு ஒருவேளை ஆகாரம் எதுவும் உட்கொள்ளாமல், பட்டினி போடுவது நல்லது. ஒரு நாள் முழுக்க இருக்க முடிந்தவர்கள் இருக்கலாம். அல்லது பழங்கள் பிடித்தவைகளைச் சாப்பிடலாம்.

ஆசனம் செய்வதற்கு எந்தக் காரணத்தினலாவது இடையில் சில நாட்கள் விட்டுப்போனல், மறுபடியும் செய்யலாமோ கூடாதோ என்று தயங்க வேண்டாம். மறுபடியும் தொடங்கிச் செய்யலாம். இடையில் சில நாட்கள் விட்டு விட்ட காரணத்தினல், சில ஆசனங்கள் மீண்டும் தொடங்கிச் செய்யும்போது முன் போல் சரியாய்ச் செய்ய வராமலும் இருக்கலாம். ஆனல் செய்யச் செய்ய சில நாட்களில் சரியாக வந்துவிடும். முக்கியமாய்,

ஆஸ்துமாக்காரர்கள் விடாமல் செய்வதே நல்லது. அப்படியும் விட்டு விட்டால், அதிக நாள் விட்டு விடாமல் சீக்கிரம் செய்பவே பார்க்க வேண்டும்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு ஏற்கெனவே ஏதாவது ஆபரேஷன் செய்திருந்தால், ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் தான் ஆசன சிகிச்சை தொடங்க வேண்டும். அவ்வாறே இரத்த அழுக்கமுள்ளவர்களும், இருதயத்தில் கோளாறுள்ளவர்களும் ஆசன நிபுணர்களின் யோசனைப் படி செய்ய வேண்டும். ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு எது பிடிக்கவில்லையோ அதை அவர்கள் இன்னும் சில நாட்கள் சாப்பிடக் கூடாது. ஆசனம் துவங்கி அதன் வீரியம் உடலில் ஏற்பட்டபின், முன் எது எது சாப்பிட்டால் அவர்களுக்குப் பிடிக்காதோ அதை இப்பொழுது சாப்பிட்டால் ஒன்றும் செய்யாது.

எண்ணெய் ஸ்நானம் வாரம் ஒரு தடவை செய்வது நல்லது. பிடிக்காதவர்கள் ஆசனம் துவங்கின மூன்று மாதங்களுக்குப் பின் செய்தால், அவர்கள் அதனுல் பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

குடும்பத்தில் ஈடுபடுபவர்களாய் இருந்தால், அவர்கள் எவ்வளவு தூரம் ஈடுபாட்டைக் குறைத்துக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவுக்கும் நல்லது. முற்றிலும் பிரம்மச்சரியம் அனுசரித்தால் இன்னமும் சீக்கிரம் குணமாகும். குறைந்தது ஆறு மாதங்களுக்காவது பத்தியமாய் இருத்தல் வேண்டும். அப்படி முடியாதவர்கள் குறைந்த அளவுடன் நடப்பதில் குற்றமில்லை.

ஆஸ்துமாக்காரர்கள் ஆசனம் செய்வதற்கென்று அவரவர்கள் வேலைகளுக்குப் போகாமல் இருக்கவோ வேலை

செய்யாமல் இருக்கவோ வேண்டியதில்லை. ஆசனங்கள் எல்லாம் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் முடிந்துவிட வேண்டும். காலையில் செய்து முடித்து விட்டால் வழக்கப்படி அவரவர்களின் வேலைகளைக் கவனிக்கலாம். எந்த வேலையும் ஆசனத்துக்குத் தடையில்லை.

எனவே, எந்த நிலையிலுள்ள ஆஸ்துமாக்காரர்களும் மேற்படி பத்தியங்களை அனுசரித்துப் பூரண குண மடையலாம்.

18.

விபரீத கரணி

செய்யும் விதம் :—விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். முதல் சித்திரத்திலுள்ளபடி கைகளை உடலின் பக்கங்களைத் தொடும்படியாகவும் உள்ளங் கைகளைத் தரையில் படும்படி யாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும். இது ஆரம்ப நிலை.

பின் மூச்சைப் பிடித்து உள்ளங் கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு கால்களை இரண்டாவது சித்திர நிலைக்குத் தூக்கவும்.

சிறிது மூச்சை விட்டு இழுத்து, இன்னும் கைகளை நன்கு ஊன்றிக் கொண்டு உடலை மூன்ருவது சித்திரத்திலுள்ளபடி தூக்கவும்.

உடனே கைகளை மடக்கி நான்காவது சித்திரத்திலுள்ளபடி பிருஷ்டத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளவும். பின் மூச்சை சௌகரியப்படி விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

இவ்வாறு அவரவர்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் இருக்க வேண்டுமென்று சிகிச்சை முறையில் கூறப்பட்டிருக்கின்றதோ அவ்வளவு நேரம் வரையில் இருக்கலாம்.

இந்த முறைப்படி செய்ய உடலைத் தன் வசத்தில் வைத்திருப்பவர்களால் மட்டும்தான் முடியும். கால் கைகளைத் தூக்கிப் பின் பிருஷ்டம் முதுகையும் தூக்குவது சிறிது கஷ்டம். சக்தி உள்ளவர்கள் இரண்டாவது சித்திர நிலைக்கு வந்து, மறுபடியும் முதல் சித்திர நிலைக்கே வருவது, பின் கால்களைத் தரையில் வைத்து விடாமல் அப்படியே தூக்குவது போன்று பல தடவைகள் சிலநாள் செய்து வந்தால், பின்பு புருஷ்டத்தையும் கால்களையும் தூக்கச் சக்தி வரும். அப்பொழுது கைகளை மடக்கி பிருஷ்டத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு செய்வது எல்லோருக்கும் முடியாது. ஆகையால் அவர்களுக்கு மட்டும் வேறு சுலபமான வழி ஒன்று இருக்கிறது.

அவரவர்களின் கை உயரத்துக்குத் தக்கபடி ஒரு முழம் இருக்கும்படியாக ஒரு படுக்கையைத் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். நான்கைந்து தலையணைகளை வைத்துக் கயிற்றால் இறுகக் கட்டிக் கொள்ளலாம். அல்லது உள்ளே தலையணைகளை வைத்து மெத்தையில் சுருட்டி ஒரு முழ உயரமாக்கிக் கொள்ளலாம். அல்லது வேண்டாத துணிகளை உள்ளே வைத்து மேலே ஒரு விரிப்பில் நன்கு சுற்றி ஒரு கயிற்றால் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையானால் நமது உடல் பளுவால் அழுத்தப் பட்டு நமக்கு வேண்டிய உயரம் இல்லாமல் போய் விடும்.

மேற்சொன்ன படுக்கைக்கட்டை விரிப்பில் வைத்துப் படுக்கையின் முனையில் உட்காரவும். பின் மெதுவாய்ப்

பின்புறம் சாய்ந்து, கைகளைப் பின்புறம் ஊன்றிக் கொண்டு ஜாக்கிரதையாய்த் தலையை மெதுவாகக் கீழே வைக்கவும். இப்பொழுது முதுகையும் இடுப்பையும் படுக்கை தாங்கி யிருக்கும். பின்புறம் அதிகம் நிமிர்ந்து விடக் கூடாது. தலை, தோள்கள் மட்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும். பின் இரண்டு கால்களையும் சேர்ந்தாற் போல் தூக்கிப் பழைய நிலைக்கு வரவும். கைகள் இரண்டையும் சௌகரி யப்படி வைத்துக் கொள்ளவும். படுக்கை மேலும் வைத் துக் கொள்ளலாம். படுக்கை நழுவிவிடும் போல் இருந் தால் பிடித்துக் கொள்ளலாம். கால்களை மேலே தூக்கின தும் பின் பக்க முதுகு பாகத்தின் மேல் பக்கம் தரையில் இருக்கும். பிருஷ்டமும், இடுப்பும் படுக்கை மேல் இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் இருக்கும் பொழுது பார்த்தால், உடல் நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து டிகிரி சாய்வில் இருக்க வேண்டும்.

மூச்சைச் சாதாரணமாக இழுக்கவும் விடவும் செய்ய லாம். வாய் மூடி இருக்க வேண்டும். உடலை விறைப்பாய் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. கால், விரல்கள், பாதம் கைகள் இவைகளெல்லாம் இயற்கையாய் இருக்கும்படி விட்டுவிட வேண்டும். இந்த ஆசனம் செய்யும் போது எச்சில் வந்தால் விழுங்கக் கூடாது. ஆசனத்தைக் கலைக் கும்போது விழுங்கலாம்; அல்லது துப்பலாம். இருமல், தும்மல், கொட்டாவி முதலியன வந்தால் ஆசனத்தை உடனே கலைத்து இறங்கிவிட வேண்டும். அப்படி இறங் காமல் ஆசன நிலையிலேயே இருமினுலோ, கொட்டாவி விட்டாலோ, தும்மினுலோ எங்காவது நரம்பு இழுத்துக் கொள்ளும். வலியேற்படும். சுளுக்கு ஏற்படும்.

நோயாளிகள், பலவீனமானவர்கள் ஆரம்பத்தில் பிறர் சகாயத்துடன் இந்த ஆசனத்தைச் செய்வது நல்லது. எழுந்து படுக்கைக் கட்டின்மேல் உட்கார்ந்து பின்னால் சாய்ந்து தலையைக் கீழே வைக்கும்போது, சிலர் தலையைப் பொத்தென்று வைத்து விடுவார்கள். அதனால் சிலருக்குத் தலைக்கு அதிர்ச்சி உண்டாகும். ஆகையால் பின்புறம் சாயும்போது ஒருவர் முதுகைத் தாங்கி மெதுவாய்ப் பிடித்துக் கொண்டு, மெள்ளத் தலையைத் தரையில் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு சில நாள் உதவியுடன் செய்து வந்தால் பின்பு தன்னாலேயே செய்யவரும். இப்படிச் செய்யும்போது படுக்கை நழுவி முன் பக்கம் போய், முதுகு பூராவும் தரையில் வந்துவிடும். அப்படியில்லாமல் இருக்கப் பார்க்க வேண்டும். அப்படி நழுவி விட்டால் மறுபடி எழுந்து முதலிலிருந்து ஜாக்கிரதையாய்ச் செய்ய வேண்டும். அல்லது உதவி செய்பவர் கால்களை இன்னும் உயரத் தூக்கினால் முதுகும் தூக்கும். அப்பொழுது உதவி செய்பவர் தன் கால்களால் படுக்கையை முதுகுக்கு அடியில் தள்ளலாம்.

எழுந்திருந்து உட்கார்ந்து விபரீதகரணி ஆசனத்தைச் செய்ய முடியாதவர்கள், படுத்தவாறே இருந்து செய்யலாம். இதற்குப் பிறர் உதவி கட்டாயம் வேண்டும். உதவி செய்பவர் கால்கள் இரண்டையும் பிடித்துத் தூக்கி, முதுகும் தூக்கும் வண்ணம் இன்னும் சற்றுத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள, மற்றொருவர் படுக்கைக் கட்டை முதுகுக்கு அடியில் கொடுக்கலாம். உதவி செய்பவர் ஒருவராய் இருந்தால் கால்களை மட்டும் தூக்கிப் படுக்கைக் கட்டை பிருஷ்டத்துக்கு ஒட்டினாற் போல் வைத்து, பின் உதவி

செய்பவர் பிருஷ்டத்துக்கு எதிர்பக்கம் நின்று கொண்டு பிறகு கால்களை இன்னமும் தூக்கினல் முதுகும் தூக்கும். அப்பொழுது உதவி செய்பவர் படுக்கைக் கட்டைத் தன் கால்களால் முன்னுக்குத் தள்ளினல் சாதகன் முதுகைத் தாங்கிக் கொள்ளச் சௌகரியமாய் இருக்கும். மிகப் பல வீனமாய் இருப்பவர்களுக்கு நேராய்த் தன்ஞல் வைத்துக் கொள்ள முடியாது. அல்லது சில விநாடிகள் கஷ்ட மாய் இருக்கும். ஆகையால் உதவி செய்பவர் சிறிது தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டால் சௌகரியமாக இருக்கும்.

கஷ்டப்பட்டுக் கொஞ்சமும் எழுந்திருக்கக் கூட முடியாதவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டுமென்ப தென்ன? செய்யலாமா என்று கேட்கலாம். ஆம்! அப் பேர்ப்பட்டவர்களுக்காகத் தான் இந்த ஆசனம் ஏற் பட்டது. பெயரைப் பார்த்தாலே புரிந்து கொள்ளலாம். ஆனல், விபரீதம் நேர்ந்து விடும் என்று நினைத்து விடா தீர்கள். ஏதாவது ஒரு காரியம் நாம் நினைத்ததற்கு மாருக நேர்ந்தால் நாம் சாதாரணமாக இந்த சொல்லை உபயோகிப் போம். அதைப்போல இந்த ஆசனம் என்ன அவ்வளவு விசேஷமா? என்ன அப்படிப் பலன் அளித்து விடப் போகிறது? எழுந்திருந்து கூட உட்கார முடியவில்லை. என்னத்தை இந்த ஆசனத்தினல் செய்துவிட முடியுமென்று நாம் சாதாரணமாய் நினைப்போம். ஆனல் நாம் நினைத்த தற்கு மாருக இந்த ஆசனத்தால் ஆகாத காரியம் ஒன்று மில்லை எனலாம். நம்பிக்கை இழந்த நிலையிலும் ஆறுதல் அளிக்க வல்லது. இனி ஒன்றையும் சொல்வதற்கில்லை என்ற நிலையிலும் இந்த ஆசனம் நம்பிக்கை அளிக்க வல்லது. விபரீத—ஆச்சரியத்தை ; கரணி—உண்டாக்குவது. உண் மையில் ஆச்சரியத்தை உண்டாக்குவது தான் இது.

இந்த ஆசனத்தை அவரவர்களின் உடல் நிலையை அனுசரித்துப் பழக வேண்டும். சாதாரணமாக உள்ளவர்கள் ஒரு தடவைக்கு ஆரம்பத்தில் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். வாரத்துக்குத் தடவைகளில் ஒரு நிமிஷம் அல்லது இரண்டு நிமிஷம் அதிகமாக்கிக் கொண்டு வந்து, பத்து நிமிஷம் வீதம் மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். பின் இரண்டு தடவைகள் பதினைந்து நிமிஷம் வீதம் செய்யலாம். அதன் பின் முப்பது நிமிஷம் ஒரே தடவையாகச் செய்யலாம்.

மிகப் பலவீனமானவர்கள் முதல் வாரத்தில் ஒரு நிமிஷம் அல்லது அரை நிமிஷம் தான் செய்யலாம். பின் வாரத்துக்கு ஒன்று அல்லது அரை நிமிஷ வீதம் நேரத்தை அதிகமாக்க வேண்டும். தடவைகளுக்கு இடையில் போதுமான அளவு ஓய்வு அவசியம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் மிக ஜாக்கிரதையாய் நேரத்தை அதிகமாக்க வேண்டும். அவசரப்படக் கூடாது.

தவிர, மிகப் பலவீனமானவர்களுக்கு இம்மாதிரி காலைத் தூக்கினால் தலை சிறிது கிறுகிறுக்கும். மயக்கம் வரும். ஆகையால் அவர்கள் ஆசனம் செய்வதற்கு அரை மணி, முக்கால் மணி நேரத்துக்கு முன்பே (வீசம் படி) அரை டம்ளர் பால் அருந்த வேண்டும். காலும் முதுகும் மேல் தூக்கியதும் குடல்கள் அழுத்தப் பித்தப் பையிலுள்ள பித்த நீர், இரைப் பைக்கும், சிறு குடலுக்கும் மத்தியிலுள்ள ஒரு வளைந்த டியோடினம் என்ற குடலுக்குள் கொட்டும். அப்பொழுது வாந்தி வருவது போலவும், மயக்கம் வருவதைப் போலவும் இருக்கும். இதைத் தவிர்க்கப் பால் உட்கொண்டால் பித்தநீர் பாலுடன் கலந்து சிறு குடலுக்குள்

சென்று விடும். பின் பித்தப்பை காலியாகி விடும். மறு படியும் உணவு சாப்பிடும்போது அது வந்து கலக்கத் தயாராக வைத்திருக்கும். எனவே பால் சாப்பிட்டுவிட்டு அரைமணி நேரம் பொறுத்து ஆசனம் செய்தால் பித்தப்பை காலியாய் இருப்பதனுல் மயக்கம், வாந்தி போன்றவை வராது.

பித்த நீர் என்பது ஜீரணத்துக்காக ஏற்பட்டது. முக்கியமாக நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திலுள்ள கொழுப்பை ஜீரணிக்க இது உதவுகிறது. இந்தப் பித்த நீர் கல்லீரலிலிருந்து சுரந்து வருகிறது. அப்படிச் சுரந்து வரும் நீரைத் தேக்கி வைத்து வேண்டியபோது கொடுக்கவே பித்தப் பை ஏற்பட்டுள்ளது. பித்த நீர் கப்பு மஞ்சள் நிறமுள்ளது. கோழி முட்டையின் கருவைப் போன்று வழுவழுப்பாய் இருக்கும். பித்தப் பை ஆள்காட்டி விரலைவிடச் சற்று நீளமாயும் மேல் பாகம் கனத்தும் அடிபாகம் சிறுத்தும் இருக்கும். இதில் தேங்கின ரசத்தைக் கொண்டு வந்து டயோடினத்தில் சேர்க்க ஒரு நரம்பு வழியுண்டு. இந்தப் பையில் சாதாரணமாய் இரண்டு மூன்று அவுன்ஸ் பித்த நீர் சேரும். சிலருக்கு அதிகமும் குறைந்தும் இருப்பது உண்டு.

ஆஸ்துமாக்காரர்கள் அவரவர்களின் தேகநிலையையும், வயதையும் அனுசரித்து இந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டியதாய் இருக்கும். ஆஸ்துமா வியாதி உள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களையெல்லாம் வெளியிட்டபின் ஆசனத் திட்டம் வெளியிடப்படும்.

19.

விபரீதகரணியின் பலன்

பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியை எல்லோரும் அறிவார்கள். எந்தப் பொருளையும் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்ளும் சக்தியுடையது பூமி. ஒரு பொருளை நாம் மேலே ஆகாயத்தில் வீசி எறிந்தால், அது அப்படியே ஆகாயத்திலே பறந்து விடுவதில்லை. அங்கேயே தங்கியும் விடுவதில்லை. நாம் எறிந்த பலம், விசையை அனுசரித்து ஆகாயத்தில் சிறிது தூரம் செல்லும். அப்படிச் செல்லுவதற்கு நமது வேகம் அவசியமாகிறது. அந்த வேகத்தினால் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியையும் எதிர்த்துக் கொண்டு போகிறது. வேகம் தணிந்ததும், பூமியின் இழுக்கும் தன்மையினால் அது கீழே வந்து விழுந்து விடுகிறது.

இந்த இயற்கைச் சக்தியை நமது யோகிகள் அறிந்து இந்த விபரீதகரணி ஆசனத்தைச் சிருஷ்டித்திருக்கிறார்கள். இந்த விஞ்ஞானம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தெரிந்து இயற்கையை ஒட்டி அதனையே அடிமையாகக் கொண்டு பயன் படுத்திச் சுகத்துக்கு அடிகோலி யிருக்கிறார்கள். இன்று பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியைப் பற்றி வானளாவப் பேசுகிறோம். அன்றே நமது யோகிகள் இதனை உணர்ந்திருக்கிறார்கள்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு வேண்டியது இரத்த வேகம். அதுவும் மூச்சு பாகங்களுக்கு நிறையப் பாய வேண்டியது; அவ்வளவு தான். அதற்காகத் தான் பிட்யூடரின் ஊசியையும் அட்றினேல் ஊசியையும் போடுகிறார்கள். இந்த விபரீத கரணி ஆசனம் செய்யும்போது மேற்சொன்ன இரண்டை

யும் இயற்கையே விபரீதகரணி ஆசனத்தில் செய்து விடுகிறது.

நமது இருதயம் இருக்கும் இடம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. அது நமது மார்பில் சிறிது இடது பக்கமாகத் தள்ளி, இரண்டு நுரையீரல்களுக்கும் நடுவில் இருக்கிறது. அது இரத்தத்தை அடித்துத் தள்ளும் வேகத்தினுல்தான் உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் இரத்தம் கிடைக்கிறது. இயற்கையின் அற்புத சிருஷ்டியே சிருஷ்டி. இந்த இருதயத்தை வயிற்றில் வைக்கக்கூடாதா அல்லது உடலின் வேறெங்காவது வைக்கக் கூடாதா? எங்கிருந்தாலும் என்ன? இரத்தத்தை அடித்துத்தான் துரத்துகிறதே. அது எல்லா பாகங்களுக்கும் போகுமே! ஆனுல் இயற்கை மிக யோசனையுடன் சௌகரியமான இடத்தில் வைத்திருக்கிறது. கால்களிலிருந்து அளந்தால் அவரவர்களின் அளவுக்கு முக்கால் பாகத்துக்குச் சற்றேறக் குறைய வரும் உயரத்தில் இருதயம் இருக்கிறது. அதற்குக் கவசங்கள் போல் நுரை ஈரலும், மார்பெலும்புக் கூடுகளும் அமைந்திருக்கின்றன.

நமது உடலில் ஓடி அசுத்தப்பட்டு வரும் இரத்தத்தை மறுபடியும் நுரை ஈரலுக்கு இருதயம் அனுப்புகிறது. அங்கு பொடியான காற்றுக் குழாய்களின் முடிவில் இருக்கும் எண்ணிறந்த காற்றுப் பைகளைச் சுற்றி இந்த அசுத்த இரத்தம் செல்லுகிறது. அங்கு நாம் ஒரு மூச்சை வாங்கி விடுவதற்குள் ஒரு பெரிய பண்ட மாற்று வியாபாரம் போல் நடக்கிறது. நாம் மூச்சாகக் கொண்ட பிராணவாயு இந்தக் காற்று அறைக்குள் சென்றதும் ஒரு சில விநாடிகளுக்குள் அந்தப் பிராணவாயு இரத்தத்தில் சேர்ப்பிக்கப்பட்டு,

அசுத்த இரத்தத்திலுள்ள கரியமிலவாயு இந்தக் காற்றுப் பைகளுக்கு மாற்றப் படுகிறது. இரத்தம் பிராண வாயுவினால் சுத்தமாகி மறுபடியும் இருதயத்துக்குச் சென்று உடல் முழுவதும் பாய்கிறது. காற்றுப் பையில் விடப்பட்ட கரியமிலவாயு பொடி சுவாசக் குழாய்களிலிருந்து, கிளை சுவாசக் குழாய்களுக்கு வந்து, பின் பெரிய காற்றுக் குழாயின் வழியாக மூச்சாக வெளியேறுகிறது. நாம் விடும் ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் இம்மாதிரி கரியமிலவாயு வெளியேற்றலும் நாம் இழுக்கும் ஒவ்வொரு மூச்சுக்கும் பிராணவாயு இரத்தத்துடன் கலக்கலும் நடக்கின்றன.

இத்தனையும் நடத்தச் சௌகரியமாய் இருக்கும் பொருட்டே நுரை ஈரல்களுக்கு மத்தியில் இருதயம் பத்திரமாய் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உடலில் சுமார் முக்கால் பாகத்துக்கு மேல் இருக்கும் இருதயத்திலிருந்து வரக்கூடிய இரத்தம் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் அதன் கீழ் பாகத்துக்கு அதிகம் வரவேண்டியது இயற்கை. மேல் பாகங்களாகிய நுரையீரல், கழுத்து, கைகள், தலை இவைகளுக்குப் போகப் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி சம்மதிக்காது. ஆயினும் இந்தப் பாகங்களுக்கு இரத்தம் சென்று கொண்டுதான் இருக்கிறது. காரணம் இரத்தாசயம் அடித்து அனுப்பும் வேகத்தினால், முடிகிறது. நாம் எப்படி நமது வேகத்தினால் ஒரு பொருளை ஆகாயத்தில் சிறிது தூரம் வரை செல்லும்படி வீசியெறிந்தோமோ, அப்படியே இரத்தாசயத்தின் துடிப்பின் வேகத்தினால் இந்தப் பாகங்களுக்கெல்லாம் இரத்தம் செல்லுகிறது. அதனால்தான் இவ்வளவு உயரமாகத் தலைக்குக் கீழே மார்பில் இரத்தாசயம் இருக்கிறது. வேறெங்காகிலும் இருந்தால் இரத்தம் அவ்வளவு உயரத்துக்குப் போகாது.

அப்படி ஆகர்ஷண சக்தியையும் எதிர்த்து நுரை யீரல் களுக்கும் தலைக்கும் இரத்தம் போவதை முதலில் இந்த விபரீதகரணி ஆசனம் சுலபமாக்குகிறது. இதன் இருக்கை நிலையைக் கவனித்தால் தெரியும். கீழ் இருந்த முக்கால் பாகம் இப்பொழுது மேல் பக்கம் இருக்கிறது. தலை, புஜம், மார்பு கீழே இருக்கின்றன. இப்பொழுது மார்பு பாகத் துக்கு இயற்கையாய் அதிக இரத்தம் வந்தாயிற்று. இயற்கை ஆகர்ஷண சக்தி உதவியினால் நுரை யீரல்கள் நன்கு குளிப்பாட்டினதைப் போல் இரத்த போஷணை அடைகிறது. ஆனால் இந்த அதிக இரத்தம் மட்டும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குப் போதாது. இரத்த வேகமும் அதிகமாக வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆஸ்துமாக்காரர் களின் காற்றுக் குழாய்களின் அடைப்பு நீங்கும்.

20.

விபரீதகரணியும், ஆஸ்துமாவும்

விபரீதகரணியின் பலன்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன் அந்த ஆசனங்களைச் செய்யும் விதங்களை மீண்டும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

முதல் படத்தில் உள்ளபடி நாலைந்து தலையணைகளை ஒன்றாகக் கட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த தலையணைக் கட்டின் முனையில் காலை நீட்டிக் கொண்டு உட்காரவும்.

பின்பு மெதுவாய்ப் பின்புறம் சாய்ந்து, கைகளைப் பின் புறம் ஊன்றிக் கொண்டு தலையை மெதுவாகக் கீழே வைக்க வும். பிறகு இரண்டாவது படத்தில் உள்ளது போல

முதுகையும் இடுப்பையும் தலையணைக் கட்டுடன் சேர்ந்து இருக்கும்படி செய்து கொண்டு கைகளைத் தலையணைக் கட்டின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு இரண்டு கால்களையும் சேர்த்தாற்போல் தூக்கி மூன்றாவது படத்திலுள்ள நிலைக்கு வரவும்.

இவ்வாறு செய்து வருவதால், கழுத்தில் இருக்கும் தைராய்ட் கோளத்துக்கும் நிறைய இரத்தம் பாய்கிறது. அதன் ஹார்மோன் ரசமும் நிறைய இரத்தத்தில் சேருகிறது. இந்த ஹார்மோனைப் பற்றி முன்பே நேயர்கள் அறிந்திருப்பார்கள். இந்த ஹார்மோன் இல்லாமல் எந்த வேலையுமே உடலில் சமாதானமாய் நடைபெறாது. எனவே, ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கும் இதன் ஹார்மோன் வேண்டாமென்று தடுப்பதற்கில்லை. எனவே, இதன் உதவியும் பெற முடிகிறது. பெரிய அதிகாரியின் தயவுதான் அவசியமெனினும், அவர் காரியதரிசியின் உதவியும், சிநேகமும் இருந்தால் நல்லதல்லவா? அம் முறையில் தைராய்டின் உதவியும் விபரீத கரணியில் கிடைக்கிறது. எனவே, நாம் எடுத்த காரியம் அதாவது ஆஸ்துமாக்காரர்களின் மூச்சுப் பிரச்சினை தீர, இந்த ஹார்மோனும் மூச்சுக் குழாய்களின் அணுக்களை ஊக்குவிக்க உதவுகிறது.

விபரீதகரணியில் தலை கீழே இருப்பதால் அங்கும் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியால் இரத்தம் நிறையப் பாய்கிறது. எனவே, தலையில் இருக்கக் கூடிய அவயவங்களெல்லாம் அதிக இரத்தப் பாய்ச்சலினால் சுறுசுறுப்படைகின்றன. அவ்வகையில் மூளையின் அடியில் இருக்கும் பிட்யூடரியும் சுறுசுறுப்படைந்து அதன் ஹார்மோனும் அங்கு சென்று வரும் இரத்தத்துடன் நிறைய கலக்கப்படுகிறது. எனவே,

பிட்யூடரின் என்னும் மருந்து என்ன வேலை செய்யுமோ அதை இந்த ஆசனம் செய்து விடுகிறது.

இதைத் தவிர, மற்றொரு மிக முக்கியமான காரியம் நடைபெறுகிறது. முதுகுத் தண்டின் மையத்திலுள்ள சந்தில் இருக்கும் ஒரு விதத் திரவம் இந்த விபரீதகரணியில் அதிக வேகம் அடைகிறது. அது மூளையின் மையத்தில் வேகமடைந்து செல்லும்போது அதனாலும் பிட்யூடரி ஊக்கமடைந்து இரத்தத்துடன் அதிக ஹார்மோன் கலக்கிறது.

அதே சமயம் அட்றினேல் கோளமும், தலை கீழாக்கப் படும்போது அதற்கு ஒரு புது நிலை உண்டாவதாலும், வயிற்றில் அழுத்தம் ஏற்படுவதாலும், அதன் ஹார்மோனும் அதிகமாய் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. எனவே, அட்றினேல் மருந்தின் வேலை இயற்கையாகவே நடைபெறுகிறது.

மேற்படி இரண்டு ஹார்மோன்களின் ரசமும் சேரும் போது இரத்தாசயம் சீக்கிரம் சீக்கிரமாக இரத்தத்தை அடித்து அனுப்புகிறது. நாம் சாதாரணமாய் இருக்கும் போது அடிப்பதைவிட வேகமாய் அடிக்கிறது. எனவே, அவ் வேகத்தினால் காற்றும் பொடிக் குழாய்களில் இரத்த வேகமும் அதிகமாகிறது. வேகமாய் அடித்து அனுப்புவதனால் பிராணவாயுவின் போஷணை, சூடு நுரையீரல்களுக்கு ஏற்பட்டுக் காற்றுக் குழாயின் இறுக்கம் தளர்த்தப் படுகிறது.

தவிர, இக் காற்றுக் குழாய்களைக் கட்டி ஆளும் வேகஸ் நரம்பும் தூண்டப்படுகிறது. மூளையின் மையத்தில் முடியும் இதன் ஆரம்ப ஸ்தானத்துக்கே இரத்தம் அதிகம் பாய்ந்து அதனை ஊக்குவிப்பதால் அதுவும் தன் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்கிறது. அத்துடன் கூட இந்த மார்பு பாகங்

களுக்கு முக்கியமான 'சிம்பதெடிக்' நரம்புக் கூட்டங்களும் விழிப்படைந்து அதன் வேலைகளும் ஒழுங்குக்குக் கொண்டுவரப் படுகின்றன.

எனவே, கட்டுக்கடங்காது என்று சொல்லப்படும் வேகஸும் ஒரு சிறிது கட்டுப்படுகிறது. இதைச் சரியான படி நம் வசப்படுத்தப் பிராணயாமத்தினுல்தான் முடியும். அதைப் பற்றிப் பின்னுல் கவனிப்போம்.

ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்களுக்கு வேண்டிய பரிகாரம் இதில் ஓரளவு கிடைக்கிறது. இதைவிட சர்வாங்காசனத்தில் மேற்சொன்ன பலன்களெல்லாம் பல மடங்கு அதிகமாய்க் கிடைக்கின்றன. சிரசாசனத்தில் இன்னமும் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கிறது. படிப்படியாய்ச் சாதகர்கள் பயில வேண்டும். அதிக பலன் தருவதைத்தான் முதலில் செய்து சீக்கிரம் ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுபட்டு விடுவோம் என்று முதலிலேயே சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது. அவரவர் உடல் நிலைக்குத் தகுந்தபடி தான் மேற்படி ஆசனம் செய்ய வேண்டும். சிலருக்கு மூச்சுத் திணறல் அதிகம் ஏற்படும். எனவே, ஆசனம் செய்து மூச்சுத் திணறல் அதிகமாய் விட்டதென்று விட்டு விடுவார்கள். செய்யும் முறைப்படி அளவுடன் யோகாசன நிபுணர்களைக் கலந்து செய்தால் ஒன்றும் வராது.

ஆனுல், இந்த விபரீதகரணிக்கு அந்தக் கட்டுத் திட்டம் கிடையாது. எந்த வயதாலும் செய்யக் கூடியது. இதற்கு நிபுணர்களின் ஆலோசனையும் தேவையில்லை. சிறு குழந்தைகள் ஓரிரு வயதானவர்களுக்கும் இதைச் செய்விக்கலாம். அதிகம் வயதான 70, 80 வயதுக்காரர்களும் செய்யலாம். இந்த ஆசனத்தில் பயமென்பதே கிடையாது.

பயப்படுவதற்குண்டான அதிக மாறுதல் ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. ஆனால் முதலில் ஒன்று அல்லது அரை நிமிஷத்தி லிருந்து துவக்க வேண்டும். சற்று பலசாலிகள் இரண்டு, மூன்று நிமிஷங்கள்கூட ஆரம்பத்தில் செய்யலாம். ஆனால் அதிக நேரம் முதலிலேயே செய்யக் கூடாது. முதுகந் தண்டின் நீர் அதிக வேகமாகச் செல்வதால் சிலருக்கு மூச்சு முட்டும். இருமல் அதிகமாகும். அப்படி யிருந் தால் உடனே இறங்கிச் சற்று சமாளித்துக் கொண்டு மறு படி செய்யலாம். மறு நாளும் இப்படியே சிலருக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கும். ஆனால் சாதகர்கள் விடாமல் ஒரு வாரம் முயற்சி செய்வார்களானல், இழுப்பு, மூச்சு முட்டு தல் சிறிது தணிந்து வருவதை அறிவார்கள். நல்ல அமைதி யாகத் தூங்கி நெடுநாளானவர்கள் இந்த ஆசனத்தைச் செய்த ஓரிரண்டு நாட்களில் தன்னை மறந்து நல்ல தூக்க சுகத்தை அனுபவிப்பார்கள், அத்துடன்கூட மூச்சுப் பயிற்சிகளும் செய்து வந்தால் சில நாட்களிலேயே சிரம மில்லாமல் விபரீதகரணி செய்ய வரும்.

21.

ஆஸ்துமாவிற்கு நான்காவது பயிற்சி மத்ஸ்யாசனம்

சாதாரணமாகக் கூன் போடாமல் முதுகெலும்பை நிமிர்த்தி, மார்பை விரித்திருந்தாலே நுரைஈரலுக்குத் தன் தொழிலைச் சுலபமாய்ச் செய்யச் சௌகரிய மேற்படுகிறது. ஆஸ்துமா நோயாளி இந்தச் சௌகரியத்துக்காகத்தானே திண்டாட வேண்டி யிருக்கிறது!

இதற்குப் போடவேண்டிய ஆசனம் மத்ஸ்யாசனம். மத்ஸ்யாசனம் போடவேண்டிய விதங்கள் அனேகமாக எல்லா நேயர்களுக்கும் தெரிந்திருக்கும். இருந்தாலும் பின்னால் மத்ஸ்யாசனப் படங்களும், அதைப் போட வேண்டிய விதங்களைப் பற்றியும் சொல்கிறேன்.

மத்ஸ்யாசனத்தில் நுரையீரலானது தாமரை மலர் போல் நன்கு விரிவடைகிறது. மார்புக் கூடு மேல்நோக்கி எழும்பி விரிய நுரை ஈரலும் அதனைச் சார்ந்த பாகங்களும் இன்னமும் தாராளமாய் விரிய முடிகிறது.

ஆஸ்துமாக்காரர்கள் மூச்சு வாங்குவதை விட மூச்சு விடத் தான் சிரமப்படுவார்கள். சாதாரணமாய் நம்மைப் போல மூச்சைப் பூரணமாய் விடமுடியாது. கரியமில வாயுவை இரத்தத்திலிருந்து பிரித்தெடுத்து வெளியேற்றும் பொடி காற்றுக் குழாய்கள் பல காரணங்களால் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குச் சுருங்கி விடுவதால், காற்று அக் குழாய்களின் வழியே அடைத்துக் கொண்டு சிரமப்பட்டு வெளி வரவேண்டி யிருக்கிறது. அதனால்தான் ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்கு மூச்சை விடும்போது 'விஸ், விஸ்' என்ற ஒரு வித சத்தம் கேட்கிறது. சிலருக்கு மார்பின் சமீபம் காது வைத்துக் கேட்டால் நன்கு கேட்கும். சிலருக்குத் தூரத்திலிருந்தாலும் 'விஸ் விஸ்' என்ற சத்தம் நன்கு கேட்கும். இந் நிலைமையில் இரத்தத்திலுள்ள கரியமல வாயு சரிவர வெளியேற முடியாமல், அசுத்த இரத்தமே சரீரம் முழுவதும் பாய வேண்டியதாய் இருக்கிறது. பிராண வாயுவும் அதற்கு ஏற்றாற்போல குறைந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே, ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இருவித நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. ஒன்று இரத்தம் நன்கு சுத்தமாகாமல் கரியமலவாயு

வெளியேறாமல் தங்குவது. மற்றொன்று பிராண வாயுவின் குறைவு. இவை இரண்டும் பல மணி நேரம், ஏன் சில நாட்கள் கூட ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இருப்பதுண்டு. அப்பொழுது முகம் வெளுத்து, புஜம் தூக்கிக் கொண்டு, நரம்பு தளர்ந்து பார்க்கப் பரிதாபமாய் இருக்கும். ஒன்றும் சாப்பிடப் பிடிக்காது; சாப்பிட்டாலும் ஜீரணமாகாது; படுக்கையில் படுக்க முடியாது. மற்றும் பல சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஒரு வீட்டில் நல்ல காற்று சரி வரப் புகாமலும், கெட்ட காற்று வெளியேறாமலும் இருந்தால் அவ் வீட்டிலுள்ளவர்கள் என்ன பாடு படுவார்களோ, அக்கதிதான் ஆஸ்துமாக்காரர்களின் உள் அவயங்களுக்கெல்லாம் ஏற்படுகிறது.

இந்த மத்ஸ்யாசனத்தில் மார்பு விரிந்து நுரை ஈரல்கள் விரிவதால் பெரிய காற்றுக் குழாய்கள், பொடி காற்றுக் குழாய்கள் முதல் எல்லாமுமே சற்று தாராளமாய் விரிய முடிகிறது. அதாவது அடைத்திருந்த அறையின் ஜன்னல்கள் திறந்து நல்ல சுத்த காற்றை உள்ளுக்கு விடுவது போல.

ஆனல் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குச் சுத்த காற்று மட்டும் கிடைத்தால் போதாது. கெட்ட காற்றையும் வெளியில் விரட்ட வேண்டும். அதற்குப் பல விதத்தில் உள் சுரப்பிகளின் உதவி வேண்டியதாய் இருக்கிறது. அதற்கு இந்த மத்ஸ்யாசனமும் சிறிது உதவியாய் இருக்கிறது. முதுகைப் பின்னுக்கு வளைத்துத் திருப்பியுள்ள நிலைமையில் இடுப்பில் பின்பக்கம் முதுகெலும்புக்குப் பக்கங்களில் ஒவ்வொன்றாக இருக்கும் குண்டிக் காய்களுக்கும் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது அதன்

மேல் அமர்ந்துள்ள அட்றினேல் சுரப்பிகளும் சுறுசுறுப் படைந்து அட்றினேல் இரசத்தை அதிகமாக்குகின்றன. அதே சமயம் இருதயத்திலிருந்து கழுத்துப் பாகத்துக்கும் சிரசுக்கும் அதிக இரத்தம் போவதால், தைராய்ட் சுரப்பியும் தட்டி எழுப்பப்படுகிறது. அதன் ஹார்மோனும் இரத்தத்தில் சாதாரண நிலையைவிட சற்று அதிகமாகக்

விபரீதகரணி செய்யும்போது வளைக்கப்படும் முது கெலும்புக்குச் சிரமபரிகாரமளிப்பது மத்ஸ்யாசனம். விபரீத கரணி சற்று அதிக நேரம் செய்பவர்களுக்கு, விபரீதகரணி ஆசனத்தைக் கலைத்ததும் சற்று முதுகெலும்பு வலிப்பதாகத் தோன்றும். சிலருக்கு இடுப்பு வலிப்பதாகத் தெரியும். அவ்வாறெல்லாம் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகக் கட்டாயம் இந்த மத்ஸ்யாசனம் செய்ய வேண்டுவது அவசியம். சிலர் இந்த ஆசனத்தை விபரீதகரணிக்குப் பின் செய்ய வேண்டுமென்பது தெரியாமல் ‘விபரீதகரணி செய்தேன்; அதனால் முதுகு வலித்தது; இடுப்பு வலித்தது’ என்று விபரீதகரணியையும் செய்யாமல் விட்டு விடுவார்கள்.

விபரீதகரணி செய்பவர்கள் ஒரு சில நிமிஷ நேரம் இருந்தால் வலி அவ்வளவாகத் தெரியாது. பத்து நிமிஷம் முதல் முப்பது நிமிஷம் வரை செய்பவர்களுக்குத் தான் சற்று வலி தெரியும். இவ்வாறு எல்லோருக்கும் வலிக்கும் என்றும் சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு வலிக் கலாம். சிலருக்கு வலியே ஏற்படாது. அவ்வாறு வலியே இல்லாமல் இருந்தால் இந்த மத்ஸ்யாசத்தைச் செய்ய வேண்டாமல்லவா என்று நினைக்கக்கூடும். இந்த மத்ஸ்யாசனத்தின் மகிமையை அறிந்தால் அவ்வாறெல்லாம் எண்ணத் தோன்றாது.

விபரீதகரணி செய்யும்போது முதுகெலும்பு மேல் நோக்கி வளைக்கப்பட்டுச் சற்று அதிக நேரம் இருக்கும் போது முதுகெலும்புகள், நரம்புகள், எல்லாம் இழுக்கப் பட்டு, வளைக்கப்பட்டு அவ்வாறே நாம் பழகும் அளவும் இருப்பதால், ஆசனத்தைக் கலைத்ததும் நம்மை யறியாமலே முதுகைச் சற்று பின்னுக்கு வளைப்போம். காரணம் இயற்கையாய் ஏற்பட்ட ஒரு உணர்ச்சி அவ்வாறு செய்யத் தூண்டுகிறது. அதையே மத்ஸ்யாசனத்தில் இன்னமும் சரியாய் வளைத்து நல்ல சிரம பரிகாரத்தைச் செய்து கொள்ளுகிறோம்; அவ்வளவே.

மத்ஸ்யாசனம் செய்வதால் வெறும் சிரம பரிகாரம் மட்டுமல்ல, நுரையீரலுக்கும், அதைச் சேர்ந்த பாகங்களுக் கும் அபரிமிதமான பலன் ஏற்படுகின்றது. அந்தப் பலன் களை விளக்கிச் சொல்லுமுன் அதைச் செய்யும் விதத்தைப் பற்றித் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வது நல்லதல்லவா?

மத்ஸ்யாசனம் செய்ய வேண்டுமானால் முதலில் பத்மா சனம் நன்றாய்ப் போட வரவேண்டும். ஆகையால் பத்மா சனம் செய்யும் விதத்தைப்பற்றி முன்பு கவனித்துவிட்டுப் பின் மத்ஸ்யாசனம் செய்வதைக் கவனிப்போம்.

பத்மாசனம்.

பத்மாசனம் செய்யும் விதம்:—விரிப்பில் உட்கார்ந்து இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக் கொள்ளவும். கைகளின் உதவியால் பாதத்தைத் தூக்கி வலது காலை மடித்துக் குதிங் கால் வயிற்றில் அடிபாகம் இடது பக்கம் படும்படி இடது தொடையின் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங்கால் மேல் நோக்கி இருக்கும். மடித்த முழங்கால் தரையை ஒட்டியிருக்க வேண்டும். பின் இடது காலை மடித்துக்

கைகளால் பாதத்தைத் தூக்கி வலது தொடையின் மேல், குயங்கால் வயிற்றின் அடிபாகத்தின் வலது பக்கம் ஒட்டும் படி வைத்துக்கொள்ளவும். முதுகை நேராய் நிமிர்த்தி, மார்பை விரித்து முதல் படத்தில் உள்ளது போல் விரித்து உட்காரவும்.

இந்தப் பத்மாசனம் பலருக்கு முதலில் சரியாய் வராது. சிலருக்கு வலது காலைத் தொடையின் மேல் தூக்கிப் போட்ட பின், இடது காலை மற்றொரு தொடையின் மேல் தூக்கிப் போட வராது. இதற்குள் வலது காலின் மணிக் கட்டு வலிக்கத் துவங்கும். இரண்டு காலையும் தொடையின் பேரில் வைத்தாலும் குதிங்கால்கள் அடிவயிற்றை ஒட்டி னாற் போல் அமராது. சிலருக்கு இரண்டு முழங்கால் களும் தரையை ஒட்டிவைக்க முடியாமல் தூக்கிக் கொள் ளும். சிலருக்கு ஒரு முழங்கால் தரையில் படியும். ஒன்று படியாமல் தூக்கிக் கொள்ளும். அவ்வாறு முழங்கால் படிவதற்காக முழங்காலை அழுத்தித் தரையில் படிய வைக் கப் பார்த்தால் இடுப்பு ஒருவாறாய்க் கோணலாகும். இவைகளெல்லாம் ஆரம்பத்தில் உண்டாவது இயற்கையே. விடாப் பிடியாய்த் தினசரி பழகி வந்தாலே ஆரம்பக் குறைகள் தன்னால் மறையும்.

ஆஸ்துமா நோய்க்கு எவ்வளவு தூரம் மருந்தால் குண முண்டு என்பதை முன்பு பல அத்தியாயங்களில் அலசி முடிவாகியிருக்கிறது. தேகப் பயிற்சியினால் அதிலும் யோக ஆசனங்களால் மிகச் சுலபமாய் ஆஸ்துமாவைப் போக்கடித்து விடலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தாகி விட்டது. எனவே ஆஸ்துமாக்காரர்கள் அவர்கள் எவ்வளவு சொகு சானவர்களாய் இருந்தாலும், சுகவாசிகளாய் இருந்தாலும்

அவர்களும் கட்டாயம் இந்த ஆசனங்களைச் செய்தால்தான் ஆஸ்துமா எனும் கொடிய அரக்கனிடமிருந்து விடுதலை அடையலாம். இல்லையானால் பணம் இருக்கவே இருக்கிறது. மருந்துகளும், வைத்தியர்களும் இருக்கவே இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கும் ஆஸ்துமா என்றும் இருந்துவிட்டுப் போகிறது.

பத்மாசனப் பலன் :—பத்மாசனத்தில் முதுகெலும்பு நேராய் நிமிர முடிகின்றது. கூன் விழாது. அதனால் நுரையீரலும் தன் வேலையைத் தடங்கலின்றிச் செய்ய முடிகின்றது. பிராண வாயுவைத் தாராளமாய் இழுக்கவும், விடவும் சௌகரியம் ஏற்படுகின்றது. ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இதனால் சிறிது சௌகரியம் ஏற்படலாம். பத்மாசனத்தை மற்ற நேரங்களில் பழகலாம். உட்காரும்போபோதெல்லாம் பத்மாசனத்தில் உட்காரலாம். படிக்கும்போது, எழுதும்போது, பேசும்போது பத்மாசனத்தில் உட்காரலாம். அதனால் சுத்தப் பிராண வாயு தாராளமாய் நுரையீரல்களில் புகவும், கரியமில வாயு எளிதாய் வெளியே வரவும் முடியும். நாம் இழுக்கும் பிராணவாயுவை அனுசரித்துத்தான், நுரையீரலில் கெட்ட இரத்தம் சுத்தமாகும் வேலை நடைபெறும். சாதாரணமாய் நாம் இருக்கும்போது நம்மை அறியாமல் கூன் விழுந்து விடும். ஆனால் பத்மாசனத்தில் கூனியிருக்க முடியாது. எனவே இரத்த சுத்தி நன்கு நடைபெறும். இரத்தம் சுத்தமடைந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி, சோர்வு, மயக்கம், பசியின்மை, தலைவலி, அசதி முதலியன போகும். முக்கியமாய் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நுரையீரல் தாராளமாய் இயங்கச் செய்ய வேண்டியது அவசியம். இது ஒருவாறு இந்த ஆசனத்தில் முடிகிறது.

22.

மத்ஸ்யாசனத்தின் பலன்

முதுகெலும்பின் மேல் பாகம் நன்கு பின்னுக்கு வளைக்கப்படுவதால் இதன் வழியே வரும் சிம்பதெடிக் நரம்புகளும், வேகஸ் நரம்புகளும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன. சிரசுக்கும் இரத்தம் போவதால் பிட்யூடரியும் ஊக்குவிக்கப் படுகின்றது. அதில் வந்து முடியும் முதுகுத் தண்டின் நீரில் பிட்யூடரி ரசம் கலந்து அந்த நீரின் வேகம் அதிகப்படுகிறது. ஆக எல்லாம் சேர்ந்து உடல் முழுதுமே நல்ல ஒரு புதிய உற்சாகம் ஏற்படுவதுடன், நுரையீரலி லுள்ள காற்றுக் குழாய்கள் சற்று விரியவும் மார்க்க மேற்படுகிறது. ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு வேண்டியதும் அது தானே. அதாவது பிட்யூடரின் ஊசியும், அட்ரினே லின் ஊசியும் என்ன வேலை செய்யுமோ, அது ஓரளவு இந்த மத்ஸ்யாசனத்தினுல் கிடைக்கிறது.

சர்வாங்காசனம் செய்த பின்பு இந்த ஆசனம் கட்டா யம் செய்ய வேண்டும். அதைப்போலவே விபரீதகரணி செய்த பின்பும் செய்ய வேண்டும். மேற்சொன்ன இரண்டி லும் முதுகெலும்பு முன் பக்கம் வளைக்கப்பட்டு வெகு நேரம் இருப்பதினுல், இந்த மத்ஸ்யாசனத்தில் பின் பக்கம் வளைத்து மாறுதல் ஏற்படுத்தி சிரமபரிகாரம் அளிக்க உதவு கிறது.

ஆரம்பத்தில் சில விநாடிகள் தான் பத்மாசனத்தில் இருந்து செய்ய முடியும். சிலருக்குப் பத்மாசனத்தில் இருந்து செய்தால் கால் வலிக்கும்; சிலருக்கு உச்சி வலிக் கும்; சிலருக்கு இடுப்பு வலிக்கும். இவைகளெல்லாம் பழகப்

பழக மறைந்து விடும். முதல் வாரத்தில் முடிந்த அளவு மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். பின் வாரம் ஒரு நிமிட வீதம் அதிகமாக்கிக் கொண்டு போகலாம். ஆக விபரீத கரணி செய்த நேரத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கு அல்லது ஐந்தில் ஒரு பங்கு நேரம் செய்ய வேண்டும். சர்வாங்காசனத்துக்கும் இந்த கணக்குப்படியே செய்யவேண்டும். ஐந்து நிமிடம் வீதம் மூன்று தடவைகள் விபரீதகரணியோ, சர்வாங்காசனமோ பழகினுல், மத்ஸ்யாசனம் ஒன்றரை நிமிட வீதம் மூன்று தடவைகள் பழகலாம். அதாவது ஒரு தடவை விபரீதகரணி செய்துவிட்டு மத்ஸ்யாசனம் உடனே செய்யலாம். பின் மறுபடியும் விபரீதகரணி செய்துவிட்டு மத்ஸ்யாசனம் செய்யலாம். இவ்வாறே மூன்றுவது தடவையும்.

விபரீதகரணி செய்து விட்டு மத்ஸ்யாசனம் செய்தால் உடனுக்குடன் முதுகெலும்புக்குச் சிரம பரிகாரம் உண்டாகும். மேற்கொண்டு விபரீதகரணியைப் பழகவும் உற்சாகமுண்டாகும்.

சிலருக்கு மத்ஸ்யாசனத்தைப் பழகும்போது இருமல் வந்து தொந்தரவு செய்யும். சுத்தப் பிராணவாயு நுரையீரலுக்குள்ளே தாராளமாய் நுழைந்ததும், காற்றுக் குழாய்களின் சுவர்களில் அடைந்துள்ள சளி அறுபடுகின்றது. அந்தச் சளியை வெளியேற்றவே இருமல் இயற்கையாய் உண்டாகிறது. அவ்வாறு இருமல் வந்தால் அல்லது வரும் போல் இருந்தால் உடனே ஆசனத்தைக் கலைத்து அதாவது திருப்பியுள்ள தலையை நிமிர்த்தி சாதாரணமாய்க் காலை மடித்தபடியே முதுகைக் கீழே தாழ்த்திப் படுத்தவாறே சில நிமிடம் அல்லது வேண்டிய நேரம் இருந்து பின் மத்ஸ்யாசனம் செய்யலாம்.

பொதுவாய் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு ஆசனங்களைப் பழகத் துவங்கினதும் சற்று இருமல் அதிகமாகிச் சளி அதிகமாய் வெளி வரும். இவ்வாறு முதல் வாரம்தான் இருக்கும். சிலருக்கு இரண்டாவது வாரமும் இருப்பதுண்டு. பின் சளி குறைந்து இதமாய் இருக்கும். இம் மாதிரி சமயங்களில் முன்புவிட இருமலும், சளியும் அதிகமாய் இருக்கின்றதே என்று சிலர் பயந்து விடுவார்கள். பயப்பட வேண்டிய பிரமேயே கிடையாது. தைரியமுடனும், பொறுமையுடனும் இடையிடையில் வேண்டிய ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு பழகி வந்தால் சில நாட்களில் அவர்களே திருப்திப் படும்படியான அபிவிருத்தியைக் காண்பார்கள்.

உதாரணம் இதோ!

தமிழ் அறிந்தவர்கள் நம் பாரதியாரை அறியாதார் இருக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் எதைப் பாடினார்களோ, சொன்னார்களோ அதைச் செயலிலும் காட்டினவர். மற்றவர்களுக்கும் அவருக்குமுள்ள பெரும் வித்தியாசம் அதுவே. இக் காலத்தில் ஹரிஜனங்களை எல்லா இடத்துக்கும் தடை சொல்லாமல் விடவேண்டும் என்ற சட்டமே உண்டு. அக்காலத்தில் தீண்டாமை எவ்வளவு கடுமையானது என்று சுமார் முப்பது, நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களே அறிவர். ஆனால் பாரதியார் தீண்டாமையை ஒழிக்க வேண்டும் என்றார். எல்லோரும் ஓர் இனம் என்றார்; அதை நடைமுறையிலும் நடத்திக் காண்பித்தார். கீழ்க் கண்ட கடிதம் வரைந்த ஸ்ரீ கனகலிங்கம் என்பவர் ஒரு ஹரிஜன். பாரதியார் அவரை அக்காலத்திலேயே வீட்டில் வைத்து ஆதரித்தார். சம பந்தி போஜன

னமும் நடத்தியிருக்கிறார். ஸ்ரீ கனகலிங்கம் அவர்கள் பாரதியாருடன் நெருங்கிப் பழகியவர்; அவருக்கு வயது இப்பொழுது 67. அவர் வரைந்துள்ள கடிதத்தைக் கண்டாலே நேயர்களுக்கு மேலும் ஆசனங்களின் பேரில் உறுதியான நம்பிக்கை உண்டாகும்.

கடிதம்

"ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி அவர்கள் ஆற்றி வரும் பணியை 'கல்கி' பத்திரிகை மூலம் வாசித்துப் பார்த்த வகையால், அவரைக் காண அவர் பங்களாவுக்குச் சென்றிருந்தேன். அப்போது காலை ஒன்பது மணி இருக்கும். என்னை அன்புடன் வரவேற்று அமரும்படி சொன்னார். சற்று நேரம் பாரதியாரைப் பற்றி வார்த்தையாடிய பின்னர் "பலகாரம் சாப்பிட்டீர்களா?" என்று கேட்டார். "எல்லாம் முடித்துக் கொண்டு தான் வந்தேன். இப்போது தாகவிடாயாயிருப்பதால் காப்பி மட்டும் தந்தால் நலமாயிருக்கும்" என்றேன். "நாங்கள் காப்பி சாப்பிடும் பழக்கமில்லை. பால், மோர், வெந்நீர் இவைகளைத்தான் அருந்துவது வழக்கம். உமக்கு மூன்றில் எது வேண்டும்?" என்றார். "மோர் வேண்டும்" என்றேன். வெள்ளி டம்ளர் நிறைய ஒருவர் மோர் கொண்டு வந்து கொடுத்தார். நல்ல பசு மோரானதினால் சாப்பிடுவதற்கு ரொம்ப அருமையாக இருந்தது. எனது ஆஸ்துமா நோயையும் பொருட்படுத்தாமல் மோர் முழுவதையும் ஒரே நெட்டாக நெட்டி விட்டேன். என் தாக விடாயும் தீர்ந்தது. "நாளை இரவு புதுவைக்குப் போகிறேன்" என்று சொல்லி விடை பெற்றுக் கொண்டு என் ஜாகைக்கு வந்து சேர்ந்தேன்.

மோர் சாப்பிட்டதின் காரணமாக அன்றிரவே எனக்குக் குளிர் ஜுரம் கண்டு படாத கஷ்டப்படுத்தி விட்டது. மறுநாள் காலை இருமலும், இழுப்பும் என்னை வாட்டின. இதனால் என் பயணமும் நின்று விட்டது. என் பயணம் தடைபட்டுப் போனதை ஓர் கடிதம் மூலமாக ஸ்ரீ வி. என் குமாரஸ்வாமி அவர்களுக்குத் தெரியப் படுத்தினேன். சற்று குணமடைந்த பின்னர் வீட்டுக்கு வந்து போகும்படி கடிதம் கொண்டு போன ஆள் வசம் சொல்லி அனுப்பினார். இரண்டொரு நாள் சென்று நோய் குணமானது. சொல்லி அனுப்பியபடி அவரிடம் சென்றேன். "எதற்காக சுரம் கண்டது?" என்று கேட்டார்.

"நான் ஆஸ்துமா நோயுடையவன். மூன்று வருட காலமாக அந்நோயால் கஷ்டப்படுகிறேன். இரவில் நல்ல நித்திரை கிடையாது. சற்று தொலை தூரம் நடந்தால் மேல் மூச்சு காணும்" என்ற குறிப்புகளை யெல்லாம் அவரிடம் விளக்கிச் சொன்னேன். "அப்படி இருக்கும் போது எதற்காக நீங்கள் மோர் சாப்பிடவேண்டும்?" என்று கேட்டார். "யோசிக்காமல் செய்து விட்டேன்" என்று கூறினேன்.

"எத்தனை வருடகாலமாக இந்த நோயினால் கஷ்டப் படுகிறீர்?" என்று கேட்டார். "சுமார் மூன்று வருட காலமாகக் கஷ்டப்படுகிறேன்" என்றேன். "இப்போது தங்களுக்கு வயது என்ன?" என்று கேட்டார். அறுபத்தி நாலு வயது நடக்கிறது என்றேன். 'மருந்து ஏதாகிலும் உட்கொண்டீரா' என்றார்.

"அநேக வைத்தியர்களிடம் சூர்ணம், பஸ்பம் முதலியவை சாப்பிட்டேன். ஆஸ்பத்திரியில் ஊசி போட்டுக்

கொண்டேன். கண்டங் கத்திரிக்காயின் உலர்ந்த விதையைத் துணியில் சுருட்டிப் புகை பிடித்துப் பார்த்தேன். எல்லாம் சில நாளைக்குத்தான் குணமாகத் தெரிகிறது. பின்னர் குளிர்ச்சியான ஆகாரம் ஏதாகிலும் உட்கொண்டால் பழையபடி அந்நோய் ஆரம்பித்து விடுகிறது" என்றேன். "நான் சொல்லித் தரும் முறைப்படி ஆசனத்தை அப்பியாசம் செய்து வந்தால் உங்களுக்குள்ள நோய் குணமாகும். ஆனதால் நீங்கள் வீட்டுக்குப் போய் காலை ஏழு மணிக்குள் ஒன்றுமே சாப்பிடாமல் வந்து சேரவும்" என்றார்.

அவ்வண்ணமே அடுத்த நாள் காலை ஏழு மணிக்கெல்லாம் அவர் பங்களாவுக்குச் சென்றேன். ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி அவர்கள் ஓர் சிறுவனை அழைத்துத் தரையில் ஓர் ஜமக்காளத்தை விரிக்கச் சொல்லிச் சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதத்தைக் காண்பித்துக் கொடுத்தார்.

சுமார் மூன்று மாதங்கள் வரை விடாமல் மேற்படி ஆசனத்தைச் செய்து வந்தேன். காலை வேளைகளில் ஆசனம் போட்டு அப்பியசிக்கும்போது சொல்லவொண்ணாத கோழை வெளி வந்துகொண்டே இருந்தது. இப்போது மேற்படி ஆசனத்தால் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல எனக்குற்ற துன்பங்கள் எல்லாம் நீங்கி நல்ல சுகத்துடன் இருந்து வருகிறேன்.

இப்போது பூசணிக்காய், சுரக்காய், பீர்க்கங்காய் முதலான கறி வகைகளையும், இரவில் மோர், தயிர், குளிர்ந்த ஜலம் முதலானதும் அருந்தி வருகிறேன். ஒன்றுமே செய்யவில்லை. அந்த நோய் எங்கு ஓடிப்போய் மறைந்ததோ, எனக்கே மிகவும் ஆச்சரியமாய் இருக்கிறது.

என் நோயைக் குணப்படுத்திய காலஞ்சென்ற ஸ்ரீ வி. என். குமாரஸ்வாமி அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைச் செலுத்திக் கொள்ளுகிறேன். ஆஸ்துமா நோயினல் கஷ்டப்படும் அன்பர்கள், அவருக்குப் பின் அவருடைய தரும பத்தினி ஸ்ரீமதி சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி அவர் விட்டுச் சென்ற பணியைத் தொடர்ந்து நடத்தி வருவதால் சிறிதும் பயப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

புதுச்சேரி **ரா. கனகலிங்கம்**
ஹரிஜன, பாரதி பக்தன்.

23.

ஆஸ்துமாவுக்கு ஐந்தாவது பயிற்சி

சர்வாங்காசன மகிமையைப் பற்றி ஏற்கெனவே நேயர்கள் ஆரோக்கிய ரகசியக் கட்டுரைகளின் மூலம் அறிவார்கள். சர்வாங்காசன மகிமையைப் பற்றி மட்டும் அதில் சுமார் இருபத்தைந்து கட்டுரைகள் வரை முன்பு எழுதப் பட்டன. இன்னமும் எவ்வளவு வேண்டுமானுலும் எழுதிக் கொண்டு போகலாம். அவ்வளவு சக்தி வாய்ந்தது.

இப்பொழுது நாம் எடுத்துக் கொண்ட விஷயமாகிய ஆஸ்துமாவுக்குச் சர்வாங்காசனம் எந்த மட்டும் உதவியாய் இருக்கிறது என்பதைமட்டும் சிறிது பார்ப்போம்.

யோகிகள் சரியான பெயரையே இதற்குச் சூட்டி யிருக்கின்றனர். சர்வ + அங்க + ஆசனம் = சர்வாங்காசனம், ஆம்! சர்வ அங்கங்களையும் ரக்ஷிக்கக் கூடிய ஆசனம்தான். அதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை.

நமது உடலிலுள்ள அபூர்வ சுரப்பிகளைப் பற்றி ஏற்கெனவே நேயர்கள் அறிவார்கள். அவைகளில் தைராய்ட்

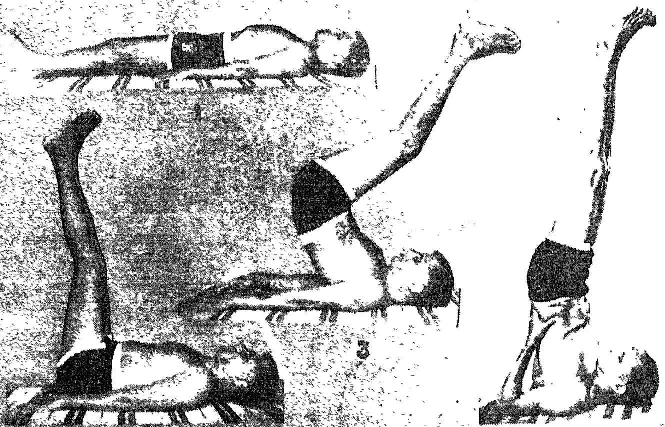
சுரப்பியின் வேலை அபரிமிதமானது. ஆங்கிலத்தில் 'மெடபாலிஸம்' என்று சொல்லுவார்கள். அதாவது உடலில் இயக்கங்களுக்குப் பொதுவான பெயர். நமது உடலில் நடக்கும் வேலைத் திட்டங்கள் (மெடபாலிஸம்) முழுவதும் இந்தத் தைராய்ட் சுரப்பியைச் சார்ந்தே நடக்கின்றன. தவிர இதன் ஆரோக்கியத்தையும், சுகத்தையும், வேலையையும் பொருத்தே உடலிலுள்ள மற்ற சுரப்பிகளின் ஆரோக்கியமும் சுகமும் வேலையும் அமைந்திருக்கின்றன. எந்த விதத்தில் பார்த்தாலும் இந்த தைராய்ட் சுரப்பியின் துணையின்றி ஒரு மனிதன் மனிதனாக வாழவே முடியாது. நமது உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவும் இதன் துணையுடன்தான் இயங்குகிறது.

அதைப் போலவே, ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இடைஞ்சல் செய்யும் மூச்சுத் திணறலும் நீங்குவதற்குத் தைராய்ட் துணை செய்கிறது. இது எப்படி, எவ்வாறு உதவி செய்கிறது என்பதைப் பற்றி விளக்குமுன், இந்த சர்வாங்காசனத்தைச் செய்யும் விதத்தை அறிவோம்.

சர்வாங்காசனம் செய்யும் விதம் :

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கத்தில் உடலை ஒட்டியவாறு நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். 1-வது சித்திரத்தை கவனியுங்கள்.

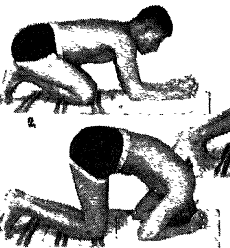
பின் மூச்சைப் பிடித்து 2-வது சித்திரத்திலுள்ளபடி கால்களை மேல் நோக்கித் தூக்கவும். பிறகு இன்னமும் சிறிது மூச்சைப் பிடித்துப் புட்டம், முதுகு இவைகளைத் தூக்கிக் கால்கள் தலைக்கு நேராக இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். 3-வது சித்திரத்தை கவனியுங்கள். பிறகு இது


Sarvangasan
சர்வாங்காசனம்
1
2
3
FINAL POSE—பூரண நிலை

Sirshasan

சிரசாசனம்



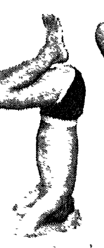


2

3



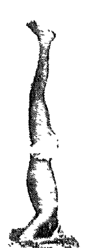
4



5



6



FINAL POSE - பூரணநிலை

வரை தரையில் நீட்டியிருந்த கைகளை மடக்கி இடுப்புக்குக் கீழே கை கொடுத்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் தரையில் கழுத்தும் பிடரியுமட்டும் படும்படி வைத்துக் கொண்டு முதுகை மேல் நோக்கித் தூக்கிக் கால்கள் முகத்துக்கு நேராய் நிமிர்த்திக் கொள்ளவும். 4-வது சித்திரத்தை கவனியுங்கள். முகவாய்க்கட்டை மார்பில் அழுந்தும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். கால்களை மிக விரைப்பாக வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. மிக இலேசாகத் தொய்ய விட்டு விடவும் கூடாது. சாதாரணமாய் இருந்தால் போதும். வாய் மூடியே இருக்க வேண்டும்.

உடல் பளுவைக் கைகளே தாங்கும்படி விட்டு விடாமல் கைகள் இலேசாய்த் தாங்கும்படிக்குப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு கைகளே தாங்கும்படி செய்தால் அதிக நேரம் நிற்க முடியாது. கைகள் மரத்துப் போகும். வேண்டிய நேரத்துக்குச் செய்து முடித்த பின் ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டுமானல் மிக மெதுவாகக் கலைக்க வேண்டும். இடுப்பைத் தாங்கும் கைகளை எடுத்து, மெதுவாகக் கால்களைக் கீழே கொண்டு வரவேண்டும். பின் கைகளைப் பக்கங்களில் வைத்துக் கொண்டு இளைப்பாறலாம்.

இந்த ஆசனம் எல்லோருக்கும் முதலில் எடுத்ததும் சரியாய்ச் செய்ய வரும் என்று சொல்ல முடியாது. அவரவர்களின் வயது, உடல் நிலை முதலியவைகளை அனுசரித்துத் தான் செய்ய வரும். பொதுவாக மெலிந்த உடல் உள்ளவர்களுக்கும், சிறிய வயதினர்களாய் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த ஆசனத்தைச் சுலபமாகச் செய்ய வரும். சிறிது

கனத்த உடலுள்ளவர்களாலும், வயதானவர்களாலும் அவ்வளவு சுலபமாய் இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய முடியும் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் ஆஸ்துமா நோய்க்கு எல்லோரும் சமம்தான். அதற்குச் சிறுவர்கள் என்றும் வாலிபர்கள் என்றும், வயதானவர்கள் என்றும் பாரபட்சம் கிடையாது. யாரையும் பிடிக்கும். அதன் வேலைத் திறனைக் காட்டும். ஆனால் நாம்தான் இதனை விரட்ட விடா முயற்சியுடன் இந்த சர்வாங்காசனத்தைப் பழக வேண்டும்.

சிலருக்குக் கால்களைத் தூக்க வந்தபின் மேற்கொண்டு புட்டத்தையும், முதுகையும் தூக்க வராது. எவ்வளவுதான் மூச்சைப் பிடித்து முயற்சித்தாலும் கைகளால் தாங்கும் அளவுக்கு முதுகைத் தூக்க வராது- அவர்கள் கீழ் கூறிய வாறு விடா முயற்சியுடன் செய்து வருவார்களானால் சில நாட்களில் தன்னாலேயே தூக்க வரும். அதாவது விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு கால்களைத் தலைக்குமேல் எவ்வளவு தூக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் தூக்க வேண்டியது. பிறகு கால்களைக் கீழே தரைப் பக்கம் கொண்டு வர வேண்டியது. இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் ஆறு முதல் பத்து தடவைகள் செய்து வரலாம். இவ்வாறே பாதத்தைத் தரையைத் தொடாமல் பல தடவைகள் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் இடுப்புக்கு பலம் ஏற்பட்டு மேற்கொண்டு புட்டத்தையும் முதுகையும் தூக்க வரும்.

சிலருக்கு ஒரே மூச்சாகக் கால்களை விரைப்பாக வீசி எழுப்பினால் தான், சர்வாங்காசனம் செய்ய வரும். இவ் வாறும் செய்யலாம்; குற்றமில்லை. எப்படியும் சர்வாங் காசன நிலை வரவேண்டும். அதுதான் முக்கியம்.

சிலருக்கு முகவாய்க்கட்டை மார்பில் இடிபடாது.

வாயை ஆவென்று திறந்து முகவாய்க்கட்டையை மார்பில் இடிபட முயற்சிப்பார்கள். இவ்வாறு செய்யக் கூடாது. வாய் மூடியே இருக்க வேண்டும். சில நாள் சர்வாங்கா சனத்தைப் பழகுவார்களானால் முதுகெலும்பின் பிடிப்பு விட்டுத் தானாகவே முகவாய்க்கட்டையுடன் மார்பு சேரும். எதையும் அவசரப்பட்டுச் செய்யக் கூடாது.

சிலருக்குக் கைகளை இடுப்புக்கு அடியில் பிடிக்க வேண்டும் என்றால் புருஷ்டத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். இவ்வாறு செய்தால் இது விபரீதகரணி நிலையாகும். ஆனால் சர்வாங்காசன நிலையில் இடுப்புக்கு அடியில் கைகளால் முதுகைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இம் மாதிரி செய்ய ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்களால் முடியாது. முதுகெலும்பின் முதிர்ச்சியே இதற்குக் காரணம். பல காலம் தன்னிச்சையாய் இருந்த முதுகெலும்பை ஒரே நாளில் அல்லது சில நாட்களில் நம் இஷ்டப்படி வளைக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தவர்கள் தான் 'முதுகு வலிக்கின்றது, சுளுக்குப் பிடித்து விட்டது' என்று ஆசனம் செய்வதையே விட்டு விடுவார்கள். எதிலும் நிதானம் வேண்டும். கஷ்டப்படும்படியாக எதையும் செய்யக் கூடாது. ஆசனம் செய்வது என்ற முடிவுக்கு வந்தாகி விட்டது. சிறிது சாவகாசமாய்த்தான் வரட்டுமே! அவசரப்பட்டு ஆசனத்தை விட்டு விடுவதைவிட மெதுவாய்ச் செய்து, விடாமல் பழகிக் குணப்படுத்திக் கொள்வது மேலல்லவா?

முதலில் கைகள் எங்கு பிடிக்க முடிந்தாலும் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பின் சரியான நிலையை மனதில் இருத்தி நாளுக்கு நாள் கைகளால் முதுகைப் பிடிக்க முயற்சி செய்

யுங்கள். சரியானபடி முதுகையும் பிடிக்க வந்தபின்தான் முதுகும், கால்களும் நேராக வைக்க முடியும். அதுவரை நேராய் வைக்க முடியாது. கால்கள் தலைப்பக்கம் வளைந்தும், உடல் முன் பக்கம் வளைந்துமே இருக்கும்; பரவாயில்லை. நமக்குக் குணம்தான் பிரதானம். எப்படியும் முதுகு தூக்கியிருக்க வேண்டியது. இரத்தம் தைராய்ட் சுரப்பிக்குப் போக வேண்டியது. அதுதான் பிரதானமானது. நமக்குப் பிறருடைய சபாஷ் பட்டமும் வேண்டியதில்லை; மெச்சுதலும் அவசியமில்லை. ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு அதிலிருந்து விடுதலைதான் கிடைக்க வேண்டும். எனவே, குணம் எப்படிக் கிடைக்கச் செய்தால்தான் என்ன?

மேற்சொல்லியபடியும் சர்வாங்காசனத்தைச் செய்ய வராதவர்களுக்கு மற்றும் சில குறுக்கு வழிகள் இருக்கின்றன.

24.

சர்வாங்காசனம் செய்யச் சுலப வழி

மனம் வைத்தால் சாதிக்க முடியாத காரியம் ஒன்றுமில்லை. கஷ்டமான காரியங்களையும் செய்யப் பல வழிகள் தோன்றிக் கொண்டே போகும். 'முடியாது' என்ற சொல் அவர்கள் அகராதியில் எப்போதும் காண முடியாது.

மெய் வருத்தம் பாரார், பசி நோக்கார், கண் துஞ்சார்
எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கோள்ளார்...........
கருமமே கண்ணுயினர்.

என்ற முதியோரின் வாக்குப்படி, சர்வாங்காசனத்தை எப்படியும் செய்தே தீரவேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்த

பின் எவ்விதத்திலும் அதனைச் செய்தே தீருவார்கள். அவர்களுக்குப் பல குறுக்கு வழிகள் உண்டு.

1. சுவரின் ஓரமாய்ப் படுக்கவும். இரண்டு கால்களையும் நேராய்த் தூக்கி சுவரின் மேல் கிடத்திப் புட்டத்தைச் சுவரில் படும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை மடக்கி, முழங்கைகளை ஊன்றி, மூச்சைப் பிடித்து இரண்டு. குதிக்கால்கள் மட்டும் சுவரில் இருக்க, புட்டம் இடுப்பு, முதுகு இவைகளை தூக்கிக் கைகளை இடுப்படியில் கொடுத்துத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். மூச்சை சௌகரியம் போல் இழுக்கவும், விடவும் செய்யலாம். கைகளால் நன்கு இடுப்பைத் தாங்கிக் கொண்டபின், சுவரில் ஊன்றியிருக்கும் குதிக்கால்களில் ஒன்றை மட்டும் சுவரை விட்டுக் கிளப்பி பின் மற்றொரு காலும் அவ்வாறே கொண்டு வந்து முன் கொண்டு வந்த காலுடன் முழங்காலை வளைக்காமல் தலைப் பக்கம் கொண்டு வரவும். சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் சர்வாங்காசன நிலையை மனத்தில் நினைவு கூர்ந்து ஏற்படும் குறைகளை விலக்க முயற்சிக்கவும்.

இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் கைகளைச் சிறுகச் சிறுக அடிப்பக்கம் நகர்த்தி முதுகைப் பிடித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யவும். சிலருக்குத் தலைப்பக்கம் கால்கள் அதிகம் வளைந்து விடும். அவ்வாறு செய்தால் தான் சர்வாங்காசனத்தில் நிற்க முடியும். ஆரம்பத்தில் எப்படிச் செய்தாலும் பரவாயில்லை. நாள் ஆக ஆகக் கால்களை நேராக நிமிர்த்த முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

கைகள் சரியாய்த் தாங்கிப் பிடிக்காததினால் சிலருக்கு உடல் சரிந்து விடும். ஒரு காலைச் சுவரை விட்டு எடுத்து இரண்டாவது காலை எடுக்கும் போது கை நழுவி

உடல் கீழே வந்து விடும். இதைத் தடுக்க கைகளின் உதவி மிக அவசியம். கைகளை விரித்து வைத்து இடுப்பைப் பிடிக்காமல், பக்கங்களில் உடலை ஒட்டினாற்போல் கைகளை நெருக்கி வைத்து உறுதியாய் நிமிர்த்தி இடுப்பை தாங்கிப் பிடித்தார்களானால், இரண்டாவது கால் தூக்கச் சௌகரியமாய் இருக்கும்.

உதவிக்கு ஆள் பக்கத்தில் இருக்கும் பட்சத்தில் முதல் கால் தலைக்கு மேல் கொண்டு வந்த பின் அதைச் சிறிது பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லி இரண்டாவது காலை எடுத்தால் மிகச் சுலபமாகச் செய்யவரும்.

2. ஆள் உதவியுள்ளவர்கள் முதல் சொன்ன சுவர் உதவியில்லாமலும் செய்யலாம். மல்லாந்து படுத்துக் கால்களை மேலே தூக்கவும். அதாவது நீட்டிய கால்களை நேராய் தூக்கவேண்டும். பின் உதவி செய்பவர், கால்களை பிடித்து இன்னமும் தூக்க வேண்டும். அப்பொழுது புட்டம், முதுகு முதலியவைகள் தூக்கும். அச்சமயம் சாதகர் கைகளை மடக்கி, முழங்கைகளை ஊன்றி இடுப்படியில் கைகளைக் கொடுத்து, சர்வாங்காசன நிலைப்படி பிடித்துக் கொள்ளலாம். முதன் முதலில் கால்கள் தலைப்பக்கம் சாய்த்துக் கொள்வதால் சுலபமாய்ச் செய்ய வரும். பின் சிறுகச் சிறுக நேராய் நிமிர்த்தித் திருத்திக் கொள்ளவும்.

3. ஒரு முழத்துக்குச் சற்று உயரமான படுக்கை ஒன்றை நன்றாய் கயிற்றால் கட்டித் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது கனத்த மெத்தையாக இருந்தால் உருட்டிக் கட்டிக் கொள்ளலாம். கனம் குறைவாக இருந்தால் மத்தியில் ஓரிரு தலையணை வைத்துக் கட்டிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு தயார் செய்த படுக்கைக்

கட்டை, இரண்டாவது முறையில் சொன்னபடி உதவி செய்யும் ஆள் கால்களைப் பிடித்துத் தூக்கினதும், பக்கத்திலுள்ள வேறொரு ஆள் முதுகடியில் வைத்து விடலாம். அல்லது இரண்டாவது ஆள் கிடைக்காவிடில் முதல் ஆளே கூட இதைச் செய்யலாம். ஏற்கெனவே பக்கத்தில் இப் படுக்கைக் கட்டை வைத்திருந்து, கால்களைப் பிடித்து உடலைத் தூக்கினதும் கால்களால் படுக்கையை முதுகடியில் தள்ளிவிடலாம். பின் சர்வாங்காசன நிலைக்குவர முயற வேண்டும்.

இம்முறை வயதானவர்களுக்கும் மிக பலவீனமான வர்களுக்கும் ஏற்றது. மற்ற முயற்சிகள் செய்தால் மேலும் களைப்புண்டாகும் என்ற நிலையில் உள்ளவர்கள் மேற்கூறிய முறைப்படி செய்யலாம். மற்றும் படுத்த படுக்கையாய் எழுந்து நடமாடவும் முடியாது என்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்கும் இந்த முறை மிக ஏற்றது.

சிலருக்கு சர்வாங்காசன நிலையில் அதிக நேரம் முதுகைக் கைகள் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்வதால், சர்வாங்காசனத்தைக் கலைத்ததும் கை விரல்கள் மரத்தாற் போல் மத மதப்பாகி விடும். சிலருக்குச் சுண்டு விரல், மோதிர விரல் இவை மரத்துப் போய்விடும். விரல்களைச் சேர்ந்த நரம்புகள், முழங்கை மடித்து உடலைத் தாங்கும்போது அதிகம் அழுத்தப்படுவதே இதற்குக் காரணம். இம்மாதிரி எல்லோருக்கும் ஆவது கிடையாது. ஏதோ நூற்றுக்கு ஒன்று, இருநூற்றுக்கு ஒன்று இவ்வாறு ஆகின்றது. அவர்கள் கைகளால் உடலைத் தாங்கிப் பிடிக்காமல், உயரமான படுக்கைக் கட்டை மேற் சொன்னபடி உபயோகிக்க வேண்டும். அப்பொழுது மேற்சொன்ன குறைகள் ஏற்படாது. இருந்தாலும் நீங்கிவிடும்.

4. விபரீதகரணி செய்வது போலவே செய்ய வேண்டியது. இதற்கு விபரீதகரணி படுக்கைக் கட்டை விட சிறிது உயரமாக இருக்கலாம். வயதானவர்கள், மிக்க பலவீனமானவர்கள் குறைந்த உயரமான படுக்கையை உபயோகிக்கலாம். படுக்கையின் முன் பக்கம் உட்கார்ந்து பின் பக்கம் மெதுவாய்ச் சாய்ந்து தலை, புஜம் மட்டும் தரையில் படும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கால்களை உயரத் தூக்கி நேராய் வைத்துக் கொள்ளவும். இம்மாதிரி சில நாட்கள் செய்தபின் முதுகைக் கைகளால் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, வேறு ஒருவரை முதுகடியில் இருக்கும் படுக்கையை எடுத்து விடும்படி செய்யலாம். அல்லது ஒரு கையால் முதுகை நன்கு தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு மறு கையால் படுக்கையைத் தள்ளி விட்டு விடலாம். பின் இரு கைகளாலும் முதுகைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

5. இது சர்வாங்காசனப் பலகையின் உதவியினுல் செய்வது. ஆஸ்பத்திரிகளில் சென்ருல் நோயாளிகளை ஒவ்வொரு விதமாகப் படுக்க வைத்திருப்பார்கள். சிலருக்குக் கால்களை மட்டும் உயரே கயிற்றில் மாட்டித் தொங்க விட்டிருப்பார்கள். சிலருக்குக் கால் பக்கம் படுக்கையை உயரே தூக்கி வைத்திருப்பார்கள். அந்த கட்டிலில் இம்மாதிரியெல்லாம் செய்து கொள்ளச் சௌகரியமுண்டு. தலைப் பக்கம் தேவையானுல் உயர்த்தலாம். அதைப் போலவே கால் பக்கமும் உயர்த்தலாம். கால் பக்கம் உயர்த்தும் நோக்கம் கால் பக்கம் இரத்தம் அதிகம் போகாமல், தலை பக்கம் அதிக இரத்தம் போகவே அம்மாதிரி செய்யப்படுகின்றது. பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி இதற்குத் துணை செய்கின்றது.

இந்த நிலையை இன்னமும் சற்று அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டியது. அதாவது சிறிது மட்டும் தூக்கியுள்ள நமது உடலை இன்னமும் சற்றுத் தூக்க வேண்டியது. ஆனால் நாள் முழுவதும் அல்ல. ஆரம்பத்தில் ஒரு சில நிமிஷம். பின் அரைமணி மட்டும் தான். அதற்கு ஆஸ்பத்திரிக் கட்டிலைப் போலவே வாங்கி உபயோகிக்கலாம். அல்லது பலகையினால் தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

ஆறு அடி நீளம், ஒன்னரை அடி அகலத்தில் ஒரு பலகை, ஒரு அடி நீளம் ஒன்னரை அடி அகலத்தில் மற்றொரு பலகை. இவற்றைக் கீல்களால் மடிக்கும்படி இணைத்து விட வேண்டியது. தலை கீழே நழுவி விடாமல் தலைப்பக்கம் சிறிய பலகையில் ஒரு தடுப்புப் போடலாம. அதில் சாதகர் படுத்துக் கொண்டபின் முதுகுக்குக் கீழ் இருக்கும் நீட்டுப் பலகையை உதவி செய்பவர் தூக்கி அதற்கு அடியில் ஒரு மேஜை அல்லது உயரமான நாற்காலியை முட்டு கொடுத்து விடலாம்.

இந்த முறை மிக பலவீனமானவர்களுக்கும், கனமான உடலுடையவர்களுக்கும் ஏற்றது.

சாதாரண ஈஸிசேர்—சாய்வான நாற்காலியைக் கூட உபயோகிக்கலாம். தலையை உட்காரும் இடத்திலும், கால்களைச் சாய்த்துக் கொள்ளும் இடத்திலும் வைத்துக் கொண்டால் வெகு சுலபமாக முடிந்து விடுகிறது. ஆனால் இம்முறை பலவீனவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. மற்றவர்கள் செய்யலாம்.

இம்மாதிரி எந்த வகையிலாவது சர்வாங்காசன நிலைக்கு வரலாம். மனமிருந்தால் எதைத் தான் சாதிக்க முடியாது?

25.

ஆஸ்துமாவுக்கு சர்வாங்காசன சேவை

தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் சுமார் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே,

" நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் "

என்று முடிவு செய்து விட்டார். ஆனால் அம் முடிவைச் சரிவர உணர்ந்து நடவாமையினாலேயே மக்கள் பல தொல்லைகளுக்கு உட்படுகின்றனர். தலைமுறை தத்துவமாக இப்பழக்கம் நம்மிடையே பெருகி இன்று பல தீமைகள் பூதாகாரமாய் வளர்ந்து மக்கள் இனத்தையே அழிக்கத் தொடங்கியுள்ளன. அறிவாளிகளின் லட்சியம், விஞ்ஞானிகளின் லட்சியம், தலைவர்களின் லட்சியம் எப்பொழுதும் உயர்ந்ததாகவே இருக்க வேண்டும். அவர்களின் செயல் ஒவ்வொன்றிலும் இது பிரதி பலிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மக்கள் சமூகம் சுபிட்சமாக வாழ முடியும். தேசம் முன்னேற்றம் அடையும். உலகத்தில் சமாதானம் ஏற்படும்.

இன்றைய விஞ்ஞானம் ஓரளவு வாழ்வைத் தேடி முன்னேற்றம் அடைய பாடுபட்டாலும், ஒரு பக்கம் அழிவைத் தேடி வெகு தீவிரமாய் முன்னேறிக்கொண்டிருக்கிறது. பழைய விஞ்ஞானம் வாழ்வைத் தேடி, உயர்வைத் தேடி, உன்னதத்தைத் தேடி வளர்ந்தது. யோக விஞ்ஞானமானது அவ்வகையில் சேர்ந்ததே. தற்கால விஞ்ஞானத்துக்கும், பழைய கால விஞ்ஞானத்துக்கும் பெரும் வித்தியாசம் உண்டு. தற்கால விஞ்ஞானத்தை வளர்க்க மனித

வாழ்க்கையில் எந்தவிதக் கட்டுப்பாடும் தேவையில்லை. வெறும் மூளையை உபயோகித்தே முன்னேற்றம் காண்கிறது. அதில் ஆன்மா சம்பந்தப்படவில்லை. ஒழுக்கம் சம்பந்தப் படவில்லை. தார்மீக உணர்ச்சி சம்பந்தப்படவில்லை. ஆனால் நமது யோகிகள் வளர்த்த விஞ்ஞானம் இதற்கு முற்றிலும் மாறுபாடானது. அதில் ஆன்மா சம்பந்தப் படுகிறது. ஒழுக்கம் அவசியம் பேணவேண்டும். தார்மீக உணர்ச்சிக்கு முதலிடம் அளிக்கப்பட வேண்டும். இந்த விஞ்ஞானத்தை அனுசரிக்க ஒரு தேசத்துக்கோ, ஒரு குழுவினருக்கோ தனி உரிமை என்பது கிடையாது. மனித சமூகம் முழுவதும் அனுதினமும் அனுசரிக்கக் கூடியது.

ஆனால் மனித சமூகத்தில் சுலபமாய் வளரக் கூடிய நல்ல உணர்ச்சியானது இயற்கையாகவே கட்டுப்பாடுகளுக்கு அடங்கி நடக்க மறுக்கிறது. அதனாலேயே அழிவைத் தரும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்து, ஆக்கத்தைத் தரக் கூடிய விஞ்ஞானம் நலிவுறுகின்றது. எத்தனையோ திட்டங்களுக்காகக் கோடிக் கணக்கில் செலவிடும் அரசாங்கம், ஆக்கத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் தரும் யோக விஞ்ஞானத்தை வளர்க்க முன் வரவேண்டும். இந்த விஞ்ஞானம் தற்போது நாம் சரிவர அறிய முடிவதில்லை. அதற்கு வேண்டிய சிரத்தை சிலருக்கு ஏற்பட்டிருந்தாலும் வேண்டிய வசதிகள் கிடையாது. ஆனால் இதே விஞ்ஞானம் மேற்கு நாடுகளில் நன்றாக வளரத் தொடங்கியிருக்கிறது. ரஷ்யா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் வேண்டிய ஆதரவுடன் வளர்ந்து வருகின்றது. பல கலைகளை அறிந்து வர அனுப்பப்படும் தூதுகோஷ்டிகளைப் போல உலக நாடுகளில் யோகக் கலையை விஞ்ஞான முறையில் வளர்த்துள்ள நாடு

களுக்கு நமது பிரதிநிதிகளாகத் தூதுகோஷ்டிகள் சென்று அறிந்து வரவேண்டும். பின் நம்முடைய தேசக் கலாசாரத் துக்குத் தக்கபடி, நமது பெரியோர்கள் வைத்து விட்டுச் சென்ற யோகக் கலையை நல்ல முறையில் பரப்பத் திட்ட மிட வேண்டும்.

யோகாசனக் கலையின் மகிமை அதை அனுசரிப்பவர் களுக்குத்தான் தெரியும். அதிலும் சர்வாங்காசனத்தின் மகிமை சொல்லத் தரமல்ல. சகல குறைகளையும் போக்கும் சஞ்சீவியைப் போன்றது.

விபரீதகரணியின் பலனைவிடப் பன்மடங்கு அதிக மானது என்று ஒரே வாக்கியத்தில் சொல்லி முடித்து விடலாம். சர்வாங்காசனத்தின் வல்லமையைப் பற்றி, ஏற்கெனவே ஆரோக்கிய ரகசியம் எனும் தலைப்பில் விளக் கப்பட்டுள்ளது. எனினும், ஆஸ்துமாவிற்கு எவ்வாறு, எவ் விதத்தில் உபயோகப்படுகிறது என்பதை இவ்விடம் சுருக்க மாய்க் காண்போம்.

முதுகந் தண்டின் மத்தியில் சதா சர்வ காலமும் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் ஒருவித நீர் உண்டு. சுமார் ஐந்தே கால் அவுன்ஸ் அளவுள்ளது. இந்த நீர் மூளைக்கும் முதுகந் தண்டிற்கும் சென்று வந்து கொண்டிருக்கிறது; அல்லது சுழன்று வந்து கொண்டிருக்கும். இரத்தமானது உடல் அணுக்களுக்கும் உறுப்புகளுக்கும் வேண்டிய போஷணை தந்து அதன் கழிவுகளைச் சுமந்து செல்லுகிறது அல்லவா? ஆனல், அதி முக்கியமான மூளை, முதுகந்தண்டு இவைக ளின் ஆரோக்கியத்துக்காகவென்றே இயற்கை இந்த முதுகந்தண்டு நீரைத் தனியாக ஏற்படுத்தியுள்ளது. இது தன்னுடைய சக்தியினல் மூளைக்கும் முதுகந்தண்டுக்கும்

ஊக்கம் கொடுப்பதுடன் அவைகளில் ஏற்படும் கழிவுகளை அகற்றும் பெரும் பணியும் புரிகிறது. எனவே உடலில் நடக்கும் இயற்கை வேலைக்கு இந்த நீர் மிக்க துணை புரி கிறது. இந்த நீர் குறையினும் உடல் நோய் கொள்ளும்; அதிகமானாலும் நோய் கொள்ளும். இது வேலை செய்யும் ஓட்டத்தின் வேகம் குறைந்தாலும் அதிகமானாலும் நோய் வரும்.

சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியினால் தைராய்ட் கோளத்துக்கும், சிரசுக்கும் அதிக இரத்தம் வந்து செல்லுகிறது. அதிக இரத்த போஷணை யினால் சிரசில் உள்ள சகல உறுப்புகளும், தைராய்ட் சுரப்பி யும் சுறுசுறுப்படைந்து அவற்றின் வேலைகளை வேகமாகச் செய்கின்றன. அவ்வகையில் முதுகந்தண்டின் நீரும் தன் ஓட்டத்தில் சுறுசுறுப்பைக் காட்டி வேகமாய் ஓடுகின்றது. அப்பொழுது வீட்டை ஜலம் விட்டுக் கழுவிச் சுத்தம் செய் தாற்போல மூளையானது மலினம் நீங்கிப் பளிங்கு போன்று தெளிவு பெறுகின்றது. மூளையிலிருந்து புறப்பட்டுச் செல்லும் பன்னிரண்டு வித நரம்புகளும் சுறுசுறுப்படைந்து தெளிவடைகின்றன. அதனால் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மூச்சுக் குழாயின் இறுக்கம் விலகி விடுதலை கிடைக்கிறது.

ஆனால் ஒரு சில ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இந்த சர்வாங்காசனத்தை அதிக நேரம் செய்தால் ஒத்துக் கொள் ளாது. மூச்சுத் திணறல் விலகுவதற்குப் பதிலாக அதிக மாகும். ஒரு சிலருக்குத்தான் இம்மாதிரி ஆகின்றது. பெரும்பாலோருக்கு இம்மாதிரி ஆவது கிடையாது. அவ் வாறு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதற்குக் காரணம், இந்த முதுகந்தண்டின் நீர் வேகம் கொள்ளுவதேயாகும். இந்த

நீர் வேகம் கொண்டு, மற்ற மூச்சு சம்பந்தமான நரம்புகளை யும் தூண்டுவதால் சிலருக்கு மட்டும் சர்வாங்காசனத்தில் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்கு மேல் நின்றால் மூச்சுத் திணறும். அவர்கள் கட்டாயம் ஆரம்பத்தில் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்கு மேல் சர்வாங்காசனத்தைப் பழகக் கூடாது. ஆரம்பத்தில் இம்மாதிரி மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட் டாலும் இரண்டு நிமிஷ வீதம் இடையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு மூன்று தடவை சர்வாங்காசனத்தைச் செய்து வருவார்களானல் நாளடைவில் மூச்சுத் திணறல் நின்று ஆஸ்துமா குறையும். பின் அதிக நேரம் செய்தாலும் கஷ்ட மிருக்காது. சுகம் காணுவார்கள்.

சர்வாங்காசனம் செய்யும்போது தைராய்ட் கோளத் துக்கு இரத்தம் நன்கு பாய்ந்து வளப்படுவதால் உடலி லுள்ள எல்லாக் காரியங்களும் ஒழுங்காய் நடக்கத் துணை புரிகின்றது. பின் ஆஸ்துமாக்காரர்களின் நோய் விலகத் துணை செய்யக் கேட்க வேண்டுமா?

சர்வாங்காசனம் செய்யும் போது அதிக இரத்தம் மூளைக்குச் செல்லுவதால் மூளையின் அடியிலுள்ள 'மெடுல்லா' பாகத்துக்கும் அதிக இரத்த போஷணை கிடைக் கின்றது. முதுகந்தண்டு நீரின் ஸ்நானமும் நன்ருய் ஏற்படு கின்றது. அதனல் அங்கிருந்து புறப்பட்டுச் செல்லும் வேகஸ் நரம்பு உற்சாகமடைகின்றது. மூச்சு நமது கட்டுக்கு அடங்குகின்றது. எனவே, ஆஸ்துமாவுக்கு நாளடைவில் பரிகாரம் ஏற்படுகின்றது.

நுரையீரலுக்குச் சம்பந்தப்பட்ட நரம்புகள், முதுகந் தண்டின் ஐந்தாவது தண்டு மூலமாகப் பிரிக்கின்றன. சர்வாங்காசன நிலையில் இந்த பாகம் கழுத்துக்குப் பின்

புறம் நன்கு வளைக்கப்பட்டு இந்நரம்புக் கூட்டங்கள் இழுக்கப்படுகின்றன. அதனால் இந்நரம்புக் கூட்டங்கள் அதிக இரத்த போஷணை அடைந்து, உணர்ச்சி மிகுந்து அவற்றின் வேலைகளை எல்லாம் சரிவரச் செய்ய முடிகிறது.

இவ்வளவு வேலைகளும் சர்வாங்காசனம் செய்யும் போது ஏக காலத்தில் நடக்கின்றன. இதை எந்த மருந்தினாலும் செய்யச் செய்வது இயலாத காரியம். அவ்வாறு பிட்யூடரின் ஊசி மருந்தின் மூலமாய் இக் காரியங்களில் சிலவற்றைச் செய்தாலும், அவையெல்லாம் தற்சாந்தியே; அதனால் நிரந்தரமாய் ஆஸ்துமா விலகாது. அதனால்தான் ஆஸ்துமாக்காரர்களாய் உள்ள பெரிய டாக்டர்களே ஒன்று சேர்ந்து ஆஸ்துமாப் பரிசோதனைக் கமிட்டி ஒன்று ஏற்படுத்திப் பல பரிசோதனைகளை நடத்தினர். "ஆஸ்துமாவை மருந்தின் துணை கொண்டு நிரந்தரமாய்ப் போக்க முடியாது; தேகப் பயிற்சிகள் மூலமாய்த்தான் பரிகாரம் உண்டு" என்று அவர்கள் தீர்மானமாக முடிவு செய்து விட்டார்கள்.

இவ்வாறு முடிவான விஷயத்தை நடைமுறையில் கொண்டு வருவது தான் இன்றுள்ள பெரிய பிரச்னை. இதற்கு மக்களின் மனப்பான்மை மாற வேண்டும். உழைப்பு மனப்பான்மை வளர வேண்டும். அதுவரை மருந்துக்கு அடிமையாகத்தான் வாழ வேண்டியிருக்கும். அதற்குப் பலவிதத்தில் அறிஞர்கள், தலைவர்கள், பத்திரிகைகள், மக்கள் முதல் சகலரும் பாடுபட வேண்டும். முனைந்து உழைத்தால் ஆகாத காரியமும் உண்டோ?

பெனிசிலின் என்ற அற்புத மருந்து வந்தது. எதற்கு எடுத்தாலும் இந்த மருந்தை உபயோகிக்கும் பழக்கம்

நம்மில் பெருகி விட்டது. அதில் உடனே குணமும் கண்டார்கள். உடல் உழைப்பு ஏதுமின்றிச் சில ஊசிகளினால் குணமாகிறது என்றால் மக்கள் விரும்பத்தானே செய்வார்கள்! ஆனால் மக்கள் போகும் போக்கைக் கண்டு இதைக் கண்டு பிடித்த அறிவாளிகளே இப்பொழுது பயப்படுகின்றனர். " அவசியமானால் அன்றி இதனை உபயோகிக்கக் கூடாது. அவ்வாறு உபயோகித்தால், பிறகு அவ்வியாதிக்கு வேண்டிய குறிப்பிட்ட மருந்தைச் செலுத்தினாலும் வியாதி குணமாகாமல் போய் ஆபத்தான நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது" என்று இப்பொழுது பிரசாரம் செய்கின்றனர். ஆனால் மக்கள் கேட்க வேண்டுமே! சிலர் உடம்பிலுள்ள அணுக்கள், இந்தப் பெனிசிலினையும் ஜீரணம் செய்து, எதற்காகவென்று இந்த மருந்து உபயோகப்பட்டதோ அதற்கு உபயோகப் படாமலும் போய் விடுகிறது. எனவே மக்கள் மனப்பான்மை மாறுவதற்குப் போதிய பிரசாரம் அவசியம் தேவை.

26.

சிரசாசனமும் ஆஸ்துமாவும்

ஆஸ்துமாவுக்குச் சிரசாசனம் உதவுவதைப் போல் வேறு எந்த ஆசனமும் உதவுவதில்லை என்று உறுதியாகச் சொல்லலாம். அப்படியானால் மற்ற ஆசனங்களைப் பற்றியெல்லாம் செய்யச் சொல்லி ஏன் நேரத்தை வீணாக்க வேண்டும்? நேரமே கிடைக்காத இந்தக் காலத்தில் அதிகமாய் அனாவசியமான ஆசனங்களைச் செய்து நேரத்தை வீணாக்குவானேன் என்று கேட்கலாம், ஆமாம், உண்மை

தான். நேரடியாக ராஜதரிசனமே கிடைத்து, அவரே உத்தரவும் கொடுத்து விட்டால் காரியம் உடனே நிறை வேறி விடும்தான். ஆனால் அக்காரியம் நிறைவேற்றும் மற்ற அதிகாரிகளையும் நாம் நல்ல முறையில் சிநேகம் செய்து கொண்டால் தானே காரியம் சீக்கிரம் நடக்கும். நமக்கு வேண்டியது மேலதிகாரியின் தயவு தானே, மற்றவர்களை நாம் ஏன் லட்சியம் பண்ண வேண்டுமென்று நினைத்தால் காரியம் சீக்கிரம் பூர்த்தியாகாது என்பது எல்லோரும் அறிந்த உண்மை. இம் முறையில் ஆஸ்துமாவுக்குச் சிர சாசனமே பிரதானமானாலும், மற்ற உறுப்புக்கள், கோளங் கள், நாடி, நரம்புகள் முதலியவைகளை முன் ஜாக்கிரதைப் படுத்திச் சுறுசுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் உண்டாக் கவே, மற்றும் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், விபரீதகரணி, மத்ஸ்யாசனம், சர்வாங்காசனம் முதலியன செய்வது. இவ்வாறு செய்வதில் அரசன் தயவில்லாமலே அதிகாரிகளின் மூலமே காரியம் முடிந்து விடுவதைப் போல அநேகருக்குச் சிரசாசனத்தின் துணை இல்லாமலேயே, மற்ற சர்வாங்காசன, விபரீதகரணி முதலிய ஆசனங்களின் மூலம் ஆஸ்துமா விலகியும் விடுகிறது. மற்ற ஆசனங் களுக்கும் ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. அநேகர் அவ்வாறு குணப்படுத்திக் கொண்டுமிருக் கின்றனர்.

ஆனால் சிரசாசனமானது நேர் உத்தரவு இடுவதைப் போல உடனடியாக நடக்க வேண்டிய காரியங்களை உடலில் நடத்தி உடனே ஆஸ்துமாவைச் சாந்திப் படுத்து கிறது. ஆசனங்களில் சிரசைப் போன்ற சிரசாசனத்தின் மகிமையைச் சொல்லத் தரமன்று. பிட்யூடரின் ஊசி மருந்து

உடனடியாக ஆஸ்துமாவுக்குக் குணமளிப்பதைப் போல, சிரசாசனமானது உடனடியாகக் குணமளிக்கிறது. இதன் மகத்துவத்தைப் பற்றி மட்டும் ஆரோக்கிய ரகஸியக் கட்டுரைகளில் சுமார் இருபது கட்டுரைகள் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. ஆயினும் இங்கு சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

உடலுக்குச் சிரசே பிரதானம் என்பது போல ஆசனத்திலும் சிரசாசனமே பிரதானமானது. சிரசாசனம் செய்வதால் ஆஸ்துமா எப்படிக் குணமாகிறது என்பதை விளக்குவதற்கு முன் சிரசாசனம் செய்யும் முறையை அறிவோம்.

சிரசாசனம் செய்யும் விதம்

சிரசாசனம் செய்ய முதலில் தலையை உறுத்தாமலிருக்க ஒரு மடிப்பைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். பெரிய துப்பட்டியாக ஒன்றையோ, இரண்டையோ மடித்து, ஒன்றரை அடி அகலம் இரண்டடி நீளம், ஒன்றரை அல்லது இரண்டு அங்குல கனமுடையதாய்ச் செய்து கொள்ள வேண்டும். முதன் முதலில் ஆரம்ப சாதகர்கள் இவ்வாசனத்தை சுவரின் ஓரமாய்ச் செய்வது நல்லது.

மடிப்பைச் சுவரை ஒட்டினாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். மடிப்புக்கு அரை அடி தள்ளி முழங்காலை வைத்து மண்டியிட்டு உட்காரவும். கைகளின் விரல்களை ஒன்றாகக் கோத்துக் கொண்டு குனிந்து முழங்கை வரை நன்றாய்ப் படியும்படி மடிப்பில் வைத்துக் கொள்ளவும். உச்சந்தலை நடு விரிப்பில் படியும்படி வைத்து, கோத்துக் கொண்ட விரல்கள் உள்ளங் கைகள் தலையைத் தாங்கினாற் போல் வைத்துக் கொண்டு பிடிப்பாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். பின் கால் விரல்களால் தரையை ஊன்

றிக் கொண்டு முழங்கால்களைத் தரையை விட்டு மேலுக்குக் கிளப்பவும். பாதங்களை நகர்த்திக் கால்களைக் கூடுமான வரை உடலுக்குச் சமீபம் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது உடல் இரண்டாக மடித்து இருக்கும். மூச்சைப் பிடித்து உடனே இரண்டு கால்களை உதைத்துக் கொண்டு மேலே கிளப்பவும். பின் கால்களை மேலுக்கு நீட்டவும். மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

சிரசாசனத்தில் இருந்து இறங்கும்போது மெதுவாக, நிதானமாகக் கால்களை மடித்துப் பின் இடுப்பை வளைத்து, முன் செய்யும்போது எவ்வாறு படிப்படியாகச் செய்தோமோ, அவ்வாறே படிப்படியாக இறங்க வேண்டும்.

மற்ற ஆசனங்களைப் பழகுவதைப் போல இந்த சிரசாசனம் பழகுவது அநேகருக்கு அவ்வளவு சுலபமாக இருக்காது. முதலில், என்ன நேருமோ என்னவோ என்ற பயத்தை விட்டு விட வேண்டும். முதன் முதலில் கழுத்து சுளுக்கிக் கொள்ளுமோ என்ற பயமும் கூடாது. அவ்வாறு சுளுக்கிக் கொண்டாலும் அதற்கு எண்ணெய் தடவி ஒத்தடம் செய்து கொண்டு அத்துடன் இரண்டு மூன்று நாட்கள் கஷ்டப்படவும் தயாராய் இருக்க வேண்டும். தவிர, பழகும் போது பக்கங்களில் சாய்ந்து எங்காகிலும் உராய்ந்து அடிபட்டாலும் சமாளிக்கத் தயாராய் இருக்க வேண்டும்.

மேலும், ஆரம்ப சாதகர்கள் எடுத்ததும் உடனே சிரசாசனத்தைச் செய்யவும் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால் அவர்களுக்கு மேற்சொன்ன சிரமங்கள் எல்லாம் கட்டாயம் உண்டாகும். ஆரம்பத்தில் ஒரு வாரம், பத்து நாட்கள் மற்ற ஆசனங்களை—அதாவது புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தா

ஞசனம், விபரீதகரணி, மத்ஸ்யாசனம், சர்வாங்காசனம் முதலியவைகளைச் செய்யப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் சிரசாசனம் செய்வதற்கு வேண்டிய திடமுண்டாகும். சிலருக்கு இரண்டு மூன்று வாரங்கள் வரை மற்ற ஆசனங்களைச் செய்தால்தான் சிரசாசனம் செய்வதற்குத் திடமுண்டாகும். அப்பொழுதுதான் அவர்கள் துவங்கலாம். எடுத்ததும் சிரசாசனத்தைப் பழகி விட்டு 'எனக்குக் கழுத்து சுளுக்கிக் கொண்டது, கை பிடித்துக் கொண்டது, முழங்கால் அடிபட்டது' என்று ஆசனம் செய்வதையே விட்டு விடுவார்கள். ஆனல் உண்மையில் ஆசனங்கள் மூலம்தான் ஆஸ்துமாவுக்கு நிச்சயமான பலன் உண்டு என்று தெரிந்த பின், இத்தகைய சிறிய கஷ்டங்களையெல்லாம் பெரிதாக நினைக்கக் கூடாது. அதனல்தான் ஆரம்ப சாதகர்கள் ஓரிரண்டு வாரம் மற்ற ஆசனங்களைச் செய்து விட்டு, சிரசாசனம் செய்யத் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லுவது. அவ்வாறு செய்து கொண்டால் ஓரளவு சரியாக ஆரம்பத்திலேயே எவ்விதக் கஷ்டமுமில்லாமல் சிரசாசனத்தைச் செய்ய வரலாம்.

அதிக வயதானவர்கள், அதிக சரீர கனமுடையவர்கள் ஆகிய இவர்களெல்லாம் சிரசாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. இரத்த அழுக்கமுள்ளவர்களும் சிரசாசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. கர்ப்பிணிகள் செய்யக் கூடாது. கண், காது, தலைவலி உள்ளபோதும் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது.

ஆரம்பத்தில் சிரசாசனத்தைச் சுவர் ஓரமாகத்தான் பழக வேண்டும். பிறகு சுவர் ஓரத்திலேயே தனியாகச்

செய்ய வந்த பின் சுவரின் உதவியில்லாமல் செய்யலாம். முதன் முதலில் கால்களை உதைத்துக் கொண்டு உடலை மேலே தூக்கும் போது உதைப்பின் வேகம் போதாமல் உடல் மேலுக்கு எழும்பாது. மறுபடியும் கால் கீழே வந்து விடும். முயற்சியைக் கை விடாமல் மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு நன்கு உதைத்துக் கிளப்பினுல் ஒரே தடவையில் உடல் மேலுக்குக் கிளம்பி விடும். பின் கால்களை நீட்டிக் குதிகால்களை மட்டும் சுவரில் ஆதரவுக்கு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் உடல் முழுதும் சுவரைத் தாங்கும்படி செய்வார்கள். அவ்வாறு நேர்ந்தால், சிறிது சிறிதாக உடலைச் சுவரை விட்டுக் கிளப்பிக் குதிகால்கள் மட்டும் சுவரில் படும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்கு உடலைக் கொண்டு நேராய் நிமிர்த்தும் போது தலை, கழுத்து வளைந்து கொள்ளும். அவ்வாறிருந்தால் உடனே இறங்கிவிட வேண்டும். இல்லையானுல் கழுத்தைச் சுளுக்கிக் கொள்ளும். சிரசாசனம் செய்வதற்கு முன் நமது தலையும், கழுத்தும்தான் உடல் பளுவைத் தாங்கப் போகிறது என்று உறுதிப் படுத்திக் கொண்டு செய்தால் அதற்கான பலத்தை மூளையானது உடனே கழுத்துக்கும் சிரசுக்கும் அளித்துத் தயார் செய்து வைத்துக் கொள்ளும். விரிப்பில் கைகளை முழங்கைவரை மிக்க உறுதியாய் அசைக்காமல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையானுல் பக்கங்களில் சாய வேண்டி வரும்.

முதன் முதலில் பிறருடைய சகாயத்துடன் சிரசாசனம் செய்வது நல்லது. உதவி செய்யும் ஆள் சாதகர் கால்களை உதைத்துத் தரையிலிருந்து கிளம்பினதும், அக்

கால்களைப் பிடித்துச் சுவரில் வைக்கலாம். இதற்கு முற்றிலும் பிறர் உதவியையே நம்பியிருக்க முடியாது. கைகளின் உறுதி, தலை உச்சி சரியாக மடிப்பில் உள்ளங் கைகளின் நடுவில் வைத்துக் கொள்ளுதல், பின் உடலைத் தன் வசப்படுத்திக் கொண்டு செய்தல்—இவை அத்தனையும் சேர்ந்து தான் சிரசாசனம் செய்ய வரும். நமது வீடுகளில் சிறு பிள்ளைகள் மிக இலேசாய் நினைத்ததும் ஒரு மூலையில் சென்று செய்து விடுவார்கள். உடல் நிலையே அதற்குக் காரணம். அதைப்போல ஏதோ சில பெரியவர்களால் தான் முடியுமே தவிர எல்லோராலும் முடியாது.

சுவரின் மூலம் யாதொரு கஷ்டமுமில்லாமல் சிரசாசனம் செய்ய வந்த பின் சுவரின் உதவியில்லாமல் செய்யப் பழக வேண்டும். ஒவ்வொரு காலாகச் சுவரை விட்டு எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். விழுந்து விடுவோம் போலிருந்தால் மறுபடியும் சுவரின் உதவியை நாட வேண்டும். இவ்வாறே சில நாள் செய்து வந்தால் கால்கள் சுவரில் படாமல் இந்த ஆசனம் செய்ய வரும்.

சிலருக்கு, அதுவும் முக்கியமாகப் பெண்களுக்கு என்னதான் பழகினாலும் சுவரின் உதவியின்றிச் செய்ய வராது. அவர்கள் சுவரின் ஓரமாகவே செய்யலாம். பாதகமில்லை. பலன் என்னமோ உண்டு.

சிரசாசனமே செய்ய முடியாத நிலையிலுள்ள வயதானவர்கள், பலவீனமானவர்கள், கனத்த சரீரம் உடையவர்கள் இவர்களெல்லாம் விபரீதகரணி என்னும் ஆசனம் செய்யலாம். அல்லது சிரசாசனம் செய்வதற்கு ஆயத்தம் செய்து கொள்ளும் நிலையில் இருக்கலாம். அதாவது சிரசாசனம் செய்யத் தலையைக் கைகளுக் கிடையில் வைத்து,

முழங்காலைத் தூக்கி, கால்களைத் தலைக்குச் சமீபம் கொண்டு வந்து இருக்கும் நிலை. இந்த நிலையிலும் இரத்தம் தலைக்கு நிறையப் போக வழி உண்டு. இம்மாதிரியும் பலர் செய்து சிரசாசனத்தினுல் கிட்டும் பலனை அடைந்திருக்கிறுர்கள்.

ஆரம்பத்தில் சிரசாசனம் அதிக நேரம் செய்யக் கூடாது. கால் நிமிஷம், அரை நிமிஷம்தான் செய்யலாம். உச்சி வலித்தால் உடனே இறங்கி விட வேண்டும். முதல் வாரக் கடைசியில் ஒரு நிமிஷம் வரை செய்யலாம். வாரத்துக்கு ஒரு நிமிஷம் வீதம் அதிகப்படுத்திக் கொண்டே வந்து, பத்து நிமிஷம் வீதம் மூன்று தடவை கட்டாயம் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. ஆகக் கூடி மொத்தமாகச் செய்யும் நேரத்தை ஒவ்வொருவரும் பத்து நிமிஷத்துக்குக் குறையாமல் அரை மணிக்கு மேல் போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவரவர்களின் அவகாசம், உடல் நிலை, தினப் பழக்கம், வயது முதலியவைகளை அனுசரித்து இந்த நேரத்தைக் கூட்டவோ, குறைக்கவோ செய்ய வேண்டும்.

27.

ஆஸ்துமாவுக்குச் சிரசாசனத்தின் சிறந்த சேவை

ஆஸ்துமாவுக்குத் தற்காலம் அனேகமாய் உபயோகமாகும் ஊசி மருந்து அட்றினேலினும், பிட்யூடரினும்தான் என்று முன்பு வந்த பல கட்டுரைகள் மூலம் நேயர்கள் அறிவார்கள். அட்றினேலின் எனும் மருந்து அட்றினேல் எனும் சுரப்பியின் இரசத்திலிருந்து தயார் செய்தது. பிட்யூடரின் எனும் மருந்து பிட்யூடரி சுரப்பியின் இரசத்தி

விருந்து தயார் செய்தது. இதில் அட்றினேலின் மருந்தை விட பிட்யூடரின் மருந்துதான் அநேகமாக வேண்டியிருக்கின்றது. இந்த மருந்துடன் பல துணை மருந்துகள் கலந்து பலவித உபயோகத்தில் பலவிதப் பெயர்களுடன் தயாராகி விற்கப்படுகின்றன.

சிரசாசனம் செய்வதால் பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி சிரசுக்கே அதிக இரத்தத்தை இழுக்கின்றது. அப்பொழுது சிரசின் மையத்தில் இருக்கக் கூடிய பட்டாணி அளவே உள்ள பிட்யூடரி சுரப்பிக்குச் சாதாரணமாய் வந்து போகும் இரத்தத்தைவிட அதிக இரத்தம் வந்து போக முடிகின்றது. சுரப்பிகளின் வேலை தன்னிடம் வரும் இரத்தத்தில் தன் இரசத்தைக் கலப்பதுதான் என்பதைப் பல தடவை அறிந்துள்ளோம். அம்முறையில் அதிக அளவு பிட்யூடரி ரசம் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. அவ்வாறு கலக்கப்பட்ட இரத்தம் உடல் முழுதும் பரவி நுரையீரல் மற்றும் அதனைச் சார்ந்த பாகங்களுக்கு வருகின்றன. அப்பொழுது பிட்யூடரின் ஊசி மருந்தினால் என்ன பலன் உடனடியாக உடலில் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு உண்டாகின்றதோ அப்பலன் சிரசாசனம் செய்வதனால் உண்டாகி விடுகின்றது. உடனே ஆஸ்துமாக்காரர்கள் தங்களுக்கு ஒரு விடுதலை கிடைத்தாற்போல உணர்கின்றார்கள்.

பிட்யூடரின் கலந்த இரத்தம் நுரையீரலிலுள்ள காற்றுக் குழாய்க்குச் செல்லும் போது காற்றுக் குழாய்களின் இறுக்கம் தளர்ந்து சாதாரணமாய் மூச்சுவிட முடிகின்றது. அதனால்தான் ஆஸ்துமா குறைந்ததாக உணர்கிறார்கள்.

சிரசாசனம் செய்யும்போது முதுகந்தண்டின் நீர், (செரப்ரோ ஸ்பைனல் புளூயிட்,) வேகமும் அதிகமாகின்

றது. சிரசாசனத்தில் சிரசில் இருக்கும் மெடுல்லா பாகத்துக்கு இரத்தம் அதிகமாய் வந்து தாக்குவதால் முதுகந்தண்டின் நீரின் ஓட்டமும் அதிகமாகிறது. அப்போது மெடுல்லா பாகத்தில் வந்து முடியும் சிம்பதெடிக் நரம்புகளும், வேகஸ் நரம்புகளும் சுறுசுறுப்படைகின்றன. இந்த நிலைமை சர்வாங்காசனத்தில் ஏற்படும் போது சில ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மூச்சு திணறல் அதிகமாகி ஆஸ்துமா அதிகமாகும். ஆனால் சிரசாசனத்தில் மெடுல்லா பாகமும், மற்ற நரம்புகளும், முதுகந்தண்டின் நீரும் ஆகிய இவைகளெல்லாம் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்தாலும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மூச்சுத் திணறல் உண்டாவதில்லை. காரணம் பிட்யூடரி ரசம் நன்கு இரத்தத்தில் கலந்து, இவைகளின் வேகத்துக்குத் தக்கபடி அதுவும் காற்றுக் குழாய்களுக்கு விமோசனம் அளிப்பதால் சிரசாசனம் செய்யும் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை அடைகின்றனர்.

எனவே எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் சிரசாசனத்தையே பழகக் கற்றுக் கொள்ளுதல் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நல்லது. சர்வாங்காசனம் செய்வதனால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுபவர்கள் சர்வாங்காசனத்தை விட்டுச் சிரசாசனம் செய்வது நல்லது. சிலருக்கு மத்ஸ்யாசனம் செய்தாலும் மூச்சுத் திணறல் அதிகமாகும். அவர்கள் மத்ஸ்யாசனத்தை அதிக நேரம் செய்யாமல் முடிந்தமட்டும் செய்யலாம்.

பிட்யூடரி கோளத்துக்கு இராஜ கோளம் என்ற பெயரும் உண்டு. மற்ற சுரப்பிகளின் வேலைகள் இதனை அனுசரித்தே நடைபெறுகின்றன. எனவே நேரடியாக இராஜ தரிசனம் கிடைத்தாற்போல் சிரசாசனம் செய்து

22

விட்டால் மற்ற அதிகாரிகளாகிய மற்ற சுரப்பிகளின் வேலை வெகு சுலபமாய் முடிந்து விடுகிறது. அட்றினேல் கோளமும் சிரசாசனத்தில் சுறுசுறுப்படைந்து அட்றினேலின் ரசம் அதிகமாய் இரத்தத்தில் கலந்து இரத்தத்தின் வேகம் அதிகரிக்கச் செய்து உடலை உஷ்ணப் படுத்துகிறது.

சாதாரணமாய் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குக் குளிர்ச்சி எந்த ரூபத்திலும் ஆகாது. அவர்களுக்கு உணவு, உடை, ஜலம், இருக்கை, காற்று முதல் சகலமும் உஷ்ணமாகவே இருக்க வேண்டும். சிறிது குளிர்ச்சியும் அவர்களுக்கு ஆஸ்துமாவை வரவழைத்து விடும். அட்றினேல் சுரப்பி அவர்களுக்குச் சரிவர வேலை செய்யாமையே இவைகளுக்குக் காரணம். சிரசாசனத்தின் மூலம் அட்றினேல் சுரப்பியும் அதன் கடமையை நாளடைவில் சரிவர ஆற்றத் தொடங்கி விடுகிறது. எனவே ஆஸ்துமா நாளுக்கு நாள் குணமாகிப் பின் முற்றிலும் மறைந்து விடுகிறது.

ஆரம்பத்தில் ஆஸ்துமாவுக்கு இந்த பிட்யூடரின், அட்றினேலின் மருந்தைச் செலுத்தினதும் உடனே ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை கிடைத்து விடும். பின் நான்கைந்து ஊசிகளில் ஆஸ்துமா மறைந்தே விடும். பின் ஆறு மாதம் பொறுத்தோ ஒரு வருடம் பொறுத்தோ மறுபடியும் ஆஸ்துமா வரும். அப்பொழுது மறுபடியும் முன் குணப்படுத்தின ஊசி மருந்துகளையே போடுவார்கள். ஆனல் முன்பு நான்கைந்து ஊசியில் குணமானது இப்பொழுது பத்து ஊசிகளாவது போட்டுக் கொண்டால்தான் முடியும். பின் ஆறு மாதம், ஒரு வருடத்துக்கு ஒரு முறையாக வந்து கொண்டிருந்த ஆஸ்துமாவானது இப்பொழுது மூன்று மாதம், பின் மாதம் ஒரு முறை என்று வர ஆரம்பித்து

விடும். அப்பொழுது முன்னைவிட அதிக வேகமுள்ள மருந்துகளும், ஊசிகளும் தேவைப்படும். இம்மாதிரியே தலைவலி போக மாத்திரைகள் விழுங்கி விழுங்கிப் பின் சில காலத்தில் நான்கு மாத்திரைகள் விழுங்கினாலும் தலைவலி போகாமல் அவஸ்தைப் படுவதைப் போல, ஆஸ்துமா போக எத்தனை ஊசிகள், மருந்துகள் போட்டுக் கொண்டாலும் அரை மணி ஒரு மணிக்குமேல் உடலில் தங்கி வேலை செய்ய முடிவதில்லை. மூத்திரக் காய்கள் மருந்தை வடிகட்டி விடுகின்றன. ஆஸ்துமாவும் விலகினபாடாய் இருக்காது.

இதிலிருந்து நமக்கு என்ன தெரிகிறதென்றால் முதன் முதலில் சிறிதளவு பலவீனமாய் இருந்த பிட்யூடரி, அட்றினல் கோளங்கள் பின் அதிகப் பலவீனமாகி, அவற்றின் வேலையைச் சரிவரச் செய்ய முடியாமலேயே போய் விட்டன என்று நன்கு தெரிகிறதல்லவா? இந்த நிலைமையை மாற்ற என்னதான் மருந்துகளைப் பிரயோகித்தாலும் மருந்து ரத்தத்தில் இருந்து வேலை செய்யும் வரைதான் குணம் உண்டு. மூத்திரக்காய்கள் அவற்றிலுள்ள மருந்தை வடிகட்டினதும் பழைய நிலையை அடைந்து விடும். இன்றுள்ள மருந்து உலகம் இதைவிட வேறு ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை.

தைராய்ட் கோளம் கெட்டு விட்டால் அல்லது பலவீனமடைந்து விட்டால் குரங்கின் தைராய்டை வைத்துப் பொருத்தி ஆபரேஷன் செய்து விடுகின்றனர். ஆனால் பிட்யூடரி கோளத்தை எடுத்து இதுவரை ஆபரேஷன் செய்து வெற்றி காண முடியவில்லை. பட்டாணி அளவேயுள்ள இந்த கோளத்தின் மூர்த்தி சிறிதாய் இருந்தாலும்

இது சுமார் உடலின் இருபத்தொரு விதமான வேலைகளைச் செய்கின்றது. கடுகளவுள்ள பாகம் பெயர்ந்தாலும் உடலின் தத்துவம் பலவிதத்தில் மாறுபாடடைந்து விடும். ஆகையால் விஞ்ஞானத்தில் எவ்வளவோ முன்னேற்றம் அடைந்துள்ள இந்தக் காலத்திலும் இதனைச் சீர்திருத்த முடியவில்லை.

ஆகையால்தான் டாக்டர்கள் அலசி ஆராய்ந்து ஆஸ்துமாவானது மருந்துகளினுல் குணமாகாது, தேகப் பயிற்சிகளினுல்தான் குணமாகும் என்று முடிவு கட்டிவிட்டார்கள்.

மற்றும் பலவித ஆஸ்துமா உண்டாவதுண்டு. சிலருக்கு இதயம் பழுதடைந்தால் ஆஸ்துமா உண்டாவதுண்டு. பலவித கண்ட கண்ட மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு அவற்றின் வேகத்தால் இருதயம் பலவீனமடையும். நாம் சாப்பிடும் மருந்து வகைகள் ஏதோ நோய் உள்ள பாகத்துக்கு நேரிடையாகச் சென்று ஒரு வேலைக்காரன் குறித்த வேலையைச் செய்ய ஏவினுல் எவ்வாறு செய்வானே அவ்வாறு மருந்தும் வேலை செய்யும் என நினைக்கிறோம். ஆனுல் அது அவ்வாறு மட்டும் செய்வதில்லை. வாய் மூலமாகச் சென்ருலும் சரி, ஊசியின் மூலமாக உட்சென்ருலும் சரி, அவை இரத்தத்தோடு போகும் இடமெல்லாம் பரவிதான் குணப்படுத்துகின்றது. அவ்வாறு இரத்தம் இருதயத்துக்குப் பல முறை வந்து வந்து போகும் போது நாம் சாப்பிட்ட மருந்துகளிலுள்ள பாஷாணங்களின் வேகம் இருதயத்தையும் பாதிக்கத்தான் செய்யும். அவ்வாறே பல நாள் ஆக ஆக இருதய வேக்காடு, பலவீனம், இருதயம் ஒழுங்காக வேலை செய்யாமல் சில சமயம் அதிவேகமாகவும், சில சமயம் மெதுவாகவும் வேலை செய்தல் முதலியனவெல்லாம்

ஏற்படுகின்றன. அவ்வாறு ஏற்படும்போது உடலின் பாகங்களெல்லாம் பாதிக்கப் படுகின்றன. சிலருக்கு நுரையீரலையும் பாதித்து ஆஸ்துமா உண்டாவதுண்டு. அவர்களுக்கு இருதயம் ஆரோக்கிய மடைந்தாலல்லாது ஆஸ்துமா விலகாது.

இவ்வகையில் சேர்ந்த ஆஸ்துமாவுக்கும் சிரசாசனத்தில் விமோசனமுண்டு. பிட்யூடரியின் ஆளுகை நேரடியாக இருதயத்தின் மேல் உண்டு. எனவே, சிரசாசனம் செய்யும்போது பிட்யூடரி பூரண ஆரோக்கியமடைந்து அதன் ரசம் கலந்த இரத்தம் நிறைய இருதயத்துக்குச் செல்வதால் நாளடைவில் இருதயமும் பூரண ஆரோக்கியம் அடைந்து, ஆஸ்துமாவும் விலகுகிறது.

மற்றும் மூத்திரக் காய்கள் கெடுவதாலும் ஆஸ்துமா உண்டாவதுண்டு. அவை கெடுவதற்கு காரணம் முன் சொன்ன மருந்துகளின் பிரயோகமே ஆகும். மற்றும் ஆகாரச் சீர்கேட்டினாலும் உண்டாகலாம். எவ்வாறு ஏற்பட்டாலும் கழிவுகளை, விஷத்தை, அழுக்கை நீக்கக் கூடிய குண்டிக்காய்களே சுகவீனம் அடையும் போது உடலில் என்னதான் ஏற்படாது? விஷங்கள், கழிவுகள் இரத்தத்தில் தங்கி மயக்கம், பலவீனம், நரம்புத் தளர்ச்சி, உடலில் நமைச்சல், சொறி, சிறங்கு, இருமல், கோழை, ஆஸ்துமா முதல் சகலமும் உண்டாக ஏதுவாகின்றது. அவை அத்தனையும் விலகவேண்டுமானால் பழையபடி மூத்திரக்காய்கள் ஆரோக்கியமடைந்து அவற்றின் வேலையைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டும். அதற்கும் சிரசாசனம் துணை செய்கிறது. மூத்திரக்காய்களின் ஆட்சி பிட்யூடரின் கையில் தான் இருக்கிறது.

மற்றும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு அஜீரணத்தால் ஆஸ்துமா வருவது உண்டு. அவர்களும் சிரசாசனம் செய்வார்களானால் ஜடராக்கினி அதிகமாகிச் சாப்பிட்ட உணவை ஜீரணமாகி ஆஸ்துமா வராமல் செய்யும். நல்ல பசி தாகம் ஏற்படும். உணவுப் பையின் லகானும் பிட்யூடரியின் கையில்தான் இருக்கிறது. எனவே, ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குச் சிரசாசனமானது கற்பகத் தருவைப் போன்றது. எந்தெந்த விதத்தில் என்ன காரணத்தினால் ஆஸ்துமா உண்டானாலும் அத்தனைக்கும் விலக்களித்து இரட்சிக்கக் கூடியது. மனோ அதிர்ச்சியினால் ஆஸ்துமா உண்டாவதையும் சிரசாசனம் மூலம் தடுக்கலாம். மூளையையும் அதனைச் சார்ந்த பாகங்களையுமே சிரசாசனம் ஆட்சி செய்யும்போது எந்தக் காரியம்தான் நடைபெறாது?

28.

அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனம்

ஆஸ்துமாக்காரருக்கு விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம் ஆகிய இவைகள் தாம் முக்கியமென்றாலும், மற்றும் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தானு முதலிய ஆசனங்களும் ஆஸ்துமாவுக்குத் துணை செய்கின்றது. அவ்வகையில் இந்த அர்த்தமத்ஸ்யேந்திராசனமும் ஆஸ்துமா குணமாக உதவி செய்கிறது.

சலபாசனம், தனுராசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம் முதலியவைகளும் இருக்கின்றனவே, அவைகளால் ஆஸ்துமாவுக்கு நன்மை ஒன்றும் கிடையாதா? அவைகளைப்பற்றி

ஒன்றும் சொல்லவில்லையே என்று சிலருக்குச் சந்தேகம் ஏற்படலாம்.

மேற்சொன்ன ஆசனங்கள் மட்டும் அல்ல, மற்றும் எத்தனையோ வித ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் எல்லாமுமே ஆஸ்துமாவுக்குத் துணை செய்யக் கூடியவை தான். ஆசனங்களெல்லாமே தேகப் பயிற்சி வகையில் சேர்ந்தவை தானே? ஆகையால் எல்லாம் நன்மை செய்யக் கூடியவையே. ஆனால் இது வரை நான் குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் மட்டும் செய்தாலே ஆஸ்துமாவுக்குப் போது மானது. சௌகரியம், நேரம், இஷ்டம் இருப்பவர்கள் மற்றவைகளையும் செய்யலாம். இதுவரை சொல்லி வந்த ஆசனங்களிலும் வயது, உடல் நிலை, நோய் நிலை முதலியவை களை அனுசரித்து சிலவற்றை குறைக்க வேண்டி வரும். சிலர் அது செய்தால் என்ன, இது செய்தால் என்ன என்று ஆசனங்களை முறைப்படி செய்யாமல் தாறுமாறுகச் செய்து, நோய் விலகுவதற்குப் பதில் நோயை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். சிலர் புது நோய்களை வரவழைத்துக் கொள்ளுகின்றனர்.

புது நோய் என்றதும் சிலர் பயப்படலாம். ஆசனங் கள் செய்தால் புது நோய் வருமாமே! அப்படியிருக்க ஏன் ஆசனம் செய்து நோயை விலைக்கு வாங்கவேண்டும்? சும்மா இருப்பதே சுகம் என்றும் சொல்லக் கூடியவர் களும் சிலர் இருக்கிறுர்கள்.

“அளவுக்கு மிஞ்சினுல் அமிர்தமும் நஞ்சு” என்ற என்ற பழமொழி உண்டு. அமிர்தத்தை நஞ்சு என்று யாராவது சொல்ல முடியுமா? அமிர்தம் இன்பமானது: சுகமளிக்கக் கூடியது; ஆரோக்கியமளிக்கக் கூடியது என்

பது தான் பொதுவான தீர்மானம். ஆனல் அதையும் அளவுடன் உட்கொண்டால் அதன் பூரண குணத்தையும் அநுபவிக்கலாம். அமிர்தம் தானே, நிறைய சுகம் கிடைக்கும் நிறைய ஆரோக்கியம் கிடைக்கட்டுமென்று அளவுக்கு மீறிச் சாப்பிட்டால் அது நன்மை செய்வதற்குப் பதிலாகத் தீமையாய்த் தான் முடியும்.

அதைப் போலத்தான் யோக ஆசனங்களும். இல்லறத்தார்கள் ஓரளவு தான் செய்யலாம். அதிலும், வயது உடல் நிலை, நோய் நிலை ஆகியவற்றை அனுசரித்துச் சில ஆசனங் மட்டும் பொறுக்கிச் செய்ய வேண்டும்.

“ஆசனங்கள் மட்டும் என்ன அவ்வளவு உயர்ந்தவை? மற்ற தண்டால், பஸ்கி, டம்பெல்ஸ், பார் பெல்ஸ், ஓட்டம், நீச்சல் முதலியவைகளும் தேகப்பயிற்சிகள் தானே? அவைகளை ஏன் ஆஸ்துமாவுக்கு சிபாரிசு செய்யக்கூடாது?” என்று சிலர் கேட்கலாம். ஆம்! அவைகளும் நல்ல தேகப் பயிற்சிகள் தான். மிக மிக தீவிர இரத்த ஓட்டத்தை அளிக்கும் தேகப் பயிற்சிகள் தான். ஆனல் எல்லோராலும் எவ்வயதினராலும் பெண்களாலும் இவ்வகைப் பயிற்சிகள் செய்ய முடியுமென்று யாராவது சொல்ல முடியுமா? அதற்குத் தக்க முறையிருக்கிறது. மேற் சொன்ன பயிற்சிகளெல்லாம் வாலிபர்கள் செய்யக் கூடியவை; அவசியம் செய்ய வேண்டியவை. செய்து அழகான கட்டான தேக அமைப்பை அடையுங்கள். இன்று வாலிப உலகம் இவைகளில் நாட்டங் கொண்டால் நமது நாடு எவ்வளவோ ஆரோக்கியத்தில் முன்னேறி விடும்.

ஆனால் இப் பயிற்சிகள் நோயாளிகளுக்கு, நோய் குணமாக உபயோகப்படாது. தவிர இப் பயிற்சிகளைப் பெண்கள் செய்ய வேண்டுமென்று யாராவது சிபாரிசு செய்ய முடியுமா? ஏதோ மேலை நாடுகளில் பெண்களில் சிலர் செய்யலாம். ஆனால் பொதுவாக யாரும் வரவேற்க மாட்டார்கள். தவிர இப்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டுமானால் காலரிகள் அதிகம் செலவழிவதால் நல்ல சத்துள்ள உணவுகள் நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு சிலரால் மட்டும்தான் முடியும். அவர்கள் செய்யட்டும்; தடுக்கவில்லை. ஆனால் இன்று நம் முன் உள்ள பிரச்னை வேறு. சாதாரண வருவாயில் கிடைக்கும் எளிய உணவுகளைக் கொண்டு, அவைகளின் சத்துக்களை வீணாக்கி விடாமல், ஆரோக்கியமாய் இருக்க, வந்த பிணிகளை எவ்வளவு தூரம் மருந்தின் துணையில்லாமல் போக்க முடியுமோ அவ்வளவும் முயற்சி செய்வது தான் நன்மை அளிக்கும். அது தான் தற்சமயம் ஏற்ற முறை.

இம் முறைப்படிக்குத்தான் முன்பு எழுதி வந்த ஆரோக்கிய ரகசியக் கட்டுரைகளும், இப்பொழுது எழுதி வரும் ஆரோக்கிய வாழ்வுக் கட்டுரைகளும் எழுதப் படுகின்றன. ஒரு பக்கம் உணவைச் சீர்திருத்திக் கொண்டு, மறுபக்கம் ஆசனமும் செய்து வந்தால் என்றும் ஆரோக்கியமாய் இருப்பதுடன் நோய்களுக்கும் அஞ்ச வேண்டியதில்லை. ஏதாவது நோய்கள் வந்தால் வெகு லகுவில் போக்கடித்தும் விடலாம். பயங்கர நோய்களும், வாயில் நுழைய முடியாத பெயர்களுள்ள வியாதிகளும் வரும் என்ற பயமில்லாமல் நிச்சிந்தையாய் நமது கடமைகளை ஆற்றிக் கொண்டு போகலாம்.

ஆசனங்களில் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம். சிரசாசனம், விபரீதகரணி இவைகள் தவிர மற்ற ஆசனங்களெல்லாம் தேகப் பயிற்சிகளில் சேர்ந்தவைதான். ஆனால் அவற்றிலும் உள் கோளங்களின் அமைப்பை மனத்தில் வைத்துத் தான் அந்த ஆசனங்களை அமைத்திருக்கிறார்கள். இவைகளெல்லாம் சில விநாடிகள் வீதம் மூன்று அல்லது ஆறு தடவைகள் செய்யக் கூடியவை.

சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம். சிரசாசனம், விபரீதகரணி போன்ற ஆசனங்கள் நீண்ட நேரம் செய்யும் ஆசனங்கள். ஆரம்பத்தில் விநாடிகள் கணக்கிலும், பின் சில நிமிஷக் கணக்கிலும் செய்தாலும், அவ்வாசனங்களினால் பூரண பலனை—அதாவது மருந்துகள் செய்யும் மாற்றை எதிர்பார்க்க வேண்டுமானல், அதிக நேரம் செய்தால்தான் உண்டு. குறைந்தது பத்து நிமிஷமும், அதிக பட்சம் முப்பது நிமிஷமும் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மருந்தின் குணம் ஏற்படுகிறது. இவ்வாசனங்கள் செய்யும்போது முக்கிய கோளங்களாகிய தைராய்ட், பாரா தைராய்ட், பிட்யூடரி, பினியல்பாடி முதலியவைகளில் மருந்தின் தன்மை பொருந்திய ரசங்கள் இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. அதனால் மருந்தின் உபயோகமில்லாமலேயே பல நோய்கள், குறைகள் நீங்க ஏதுவாகின்றன. பூரண ஆரோக்கியம் ஏற்படுகின்றது. இம் முறை மற்றெந்த தேகப் பயிற்சிகளிலும் காணக் கிடைக்காது. இவை முற்றிலும்—முழுவதும்—பூரணமாக இந்த யோக ஆசனப் பயிற்சிகளுக்கே உரியது.

" அவ்வாறானல் சர்வாங்காசனம், மத்யாசனம், சிரசாசனம், விபரீதகரணி ஆகிய இந்த ஆசனங்களே போது

மானதல்லவா? மற்றும் பல ஆசனங்களைச் செய்யச் சொல்லுவானேன்?" என்றும் சந்தேகம் எழலாம். ஆம்; இந்த ஆசனங்கள் மட்டும் செய்தால் போதுமானதுதான். ஏன், சிரசாசனம் மட்டும்கூடப் போதுமானதே. சிலர் சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம் மட்டுமே செய்து ஆரோக்கியமாய் இருக்கின்றனர். உடல் நிலை, வயது அனுசரித்து எப்படியும் பயிற்சி செய்யலாம். நேரமே இல்லாதவர்கள் மேற்படி ஒன்றிரண்டு ஆசனங்கள் மட்டும் செய்யலாம்.

ஏன்? நமது மதிப்புக்குரிய மாபெரும் தலைவர் ஸ்ரீ நேருஜியே சிரசாசனம் மட்டும் செய்யவில்லையா? ராஷ்டிரபதி இராஜேந்திர பிரசாத் அவர்களும் சில ஆசனங்கள் செய்கின்றார்கள். மந்திரி ஸ்ரீ சி. சுப்ரமணியம் அவர்களும் செய்கின்றார்கள். சர். ஸி. பி. அவர்களும் செய்கிறார்கள். எவ்வளவோ தொல்லைகள் இருக்கக் கூடிய இவர்களே ஆசனங்கள் செய்கின்றார்கள் என்றால் நமக்கெல்லாம் நேரம் கிடைக்காது என்று சொல்வதற்கில்லை. இந்த ஒரு சில ஆசனங்களைச் செய்யவும் நேரமில்லை என்று சொல்லுபவர்களின் வேலை நேரங்களைக் குறிப்பிட்டு ஒரு கால அட்டவணை தயார் செய்தால் எத்தனை மணி நேரம் வெறும் பேச்சிலும் வெற்று விஷயங்களைப் படிப்பதிலும் செலவழிக்கிறார்கள் என்பது தெரியும்.

சிறிது அவகாசம் கிடைப்பவர்கள் மேற் சொன்ன சில ஆசனங்கள் மட்டும் செய்யலாம். ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டுமானால் மேற் குறித்த ஆசனங்கள் மட்டும அதிக நேரம் செய்வதுடன், மற்றும் சில ஆசனங்களையும் கலந்து செய்தால்தான் சீக்கிரமாகக் குணம் ஏற்படும்.

சர்வாங்காசனம், மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனம், விபரீத கரணி முதலியவைகள் பெரிய மருந்துப் புட்டிகள்தான்; ஆனால் அதைச் சாப்பிட வேண்டுமானால் சிறு அவுன்ஸ் கிளாஸ் கட்டாயம் வேண்டும். அப்படியே புட்டியுடன் வாயில் கொட்டிக் கொள்ள முடியாது. அவ் வகையில் மற்ற ஆசனங்கள் அமைகின்றன. இரத்தத்தில் கலந்த ரசங்கள் சரிவர வேலை செய்ய வேண்டுமானால், அவைகளும் ஏற்றுக் கொள்ளும் அளவுக்கு மற்ற உடல் பாகங்கள் தயாராய் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு தயார் செய்து வைப்பதே மற்ற ஆசனங்களின் நோக்கமாகும்.

அம்முறையில் படிப்படியாக ஆசனங்களைச் சொல்லிக் கொண்டு வரப்பெற்றது. இந்த அர்த்தமத்ஸ்யேந்திரா சனமும் அவ்வகையில் சேர்ந்ததே ஆகும். இந்த ஆசனத்தின் முக்கியத்துவம், அவசியம், அதன் அபூர்வ குணங்கள் முதலியவை பற்றி அறியுமுன் செய்யும் விதத்தைப் பார்ப்போம்.

29.

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம்

அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம், பூரண மத்ஸ்யேந்திரா சனம் என்று இருவகையுண்டு. பூரண மத்ஸ்யேந்திரா சனம் செய்வது சற்று கடினம். சாதாரண குடும்பஸ்தர்கள் அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் செய்தாலே போதுமானது.

செய்யும் விதம்: விரிப்பின்மேல் உட்காரவும். இடது முழங்காலை மடித்து புருஷ்டங்களுக்கு மத்தியில் குதிக்காலை

வைத்து உட்காரவும். வலது காலை இடது தொடையின் வெளிப் பக்கத்தில் தொடைக்கு ஒட்டினாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். தூக்கி நிற்கும் வலது முழங்காலை இடது அக்குளுக்குள் வலது கையால் தள்ளவும். இடது கையால் இடது முழங்காலைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முதுகை வலது பக்கம் நன்கு திருப்பவும். முதுகு திருப்பும் பக்கம் முகமும திரும்ப வேண்டும். பின் வலது கையால் இடது தொடையின் வெளியில் இருக்கும் வலது கணுக்காலுக்கு மேல் பாகத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். சித்திரத்தை நன்கு கவனியுங்கள். முகம் கம்பீரமாய் நேர்பார்வையாய் முதுகு திருப்பும் பக்கம் நன்கு திருப்பி இருக்க வேண்டும்.

இந்த நிலையில் பத்து விநாடி முதல் அரை நிமிடம் இருக்கலாம். மூச்சை சௌகரியம் போல் இழுக்கவும் விடவும் செய்யலாம். மூச்சை அடக்கக் கூடாது. வேண்டிய நேரம் இந்த ஆசனத்தைச் செய்து விட்டுப் பின் கலைத்து மேற்சொன்னபடி வலது பக்கம் மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு இரண்டு பக்கமும் செய்தால் ஒரு தடவை அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் செய்ததாகும். இவ்விதமாய் மூன்று முதல் ஆறு தடவை அவரவர்களின் தேவைக்குத் தக்கபடி செய்யலாம்.

செய்யும் விதத்தைப் பலதடவை படித்துப் பார்த்து பழகப் பழகத்தான் ஆசனம் சரியாய்ச் செய்ய வரும். பொறுமையாய் செய்து வரவேண்டும். எவ்வளவு சிறிய முயற்சி செய்தாலும் அதற்குத் தக்க பலன் உண்டு.

சிலருக்குக் காலை மடித்து குதிக்கால் புருஷ்டங்களுக்கு இடையில் வைக்க வராது. கால் நரம்புகளின் பிடிப்பா

லும், தொடை கனத்திருப்பதாலும் அவ்வாறு செய்யக் கஷ்டமாய் இருக்கும். பின் முட்டியை அக்குளுக்குள் வைக்கச் சிலருக்கு சிரமமாய் இருக்கும். வயிறு பெருத்திருப்பதே இதற்குக் காரணம். பழகப் பழக வயிற்றின் கனமும் குறைந்து சரியாய்ச் செய்ய வரும். அவ்வாறு முழங்கால் அக்குளுக்குள் வைத்தாலும் கையால் முழங்காலைப் பிடிக்க எட்டாது. முழங்காலைப் பிடிக்க முயற்சி செய்யும் முன் புருஷ்ட மத்தியிலிருக்கும் குதிக்கால் நழுவ ஆரம்பிக்கும். இடையில் குதிக்காலையும் இழுத்துப் புருஷ்டத்திற்கு மத்தியில் வைக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். பின் முதுகைத் திருப்பி கணுக்காலைப் பிடிக்க முயற்சி செய்தால் அதுவும் அனேகருக்குச் சரியாய் வராது. வந்த மட்டும் வரட்டுமென்று செய்ய வேண்டியதுதான். பலன் என்னமோ பூரணமாய் உண்டு. முதலில் கணுக்காலை எட்டிப் பிடிக்க வராதவர்கள் விடா முயற்சியுடன் பழகினார்களானால், சில நாட்களில் சில வாரங்களில் வெற்றி பெறலாம்.

சிலர் முகத்தைத் திருப்பி நேராய்ப் பார்க்கச் சொன்னால், நிமிர்ந்து மேலே பார்ப்பார்கள். அவ்வாறு கூடாது. சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். சிலர் மேலே பார்ப்பதுடன் நில்லாமல் வாயையும் பிளந்து விடுவார்கள். வாயை எப்பொழுதும் மூடியே வைத்திருக்க வேண்டும். இது பன்முறை எடுத்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றது.

இந்த ஆசனத்தை வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்து கொண்டவர்கள் செய்யக் கூடாது. ஆபரேஷன் நிலையைப் பொறுத்துச் செய்யவோ விடவோ வேண்டியிருக்கும். அதனால் ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் செய்வது நல்லது.

பலன்கள்

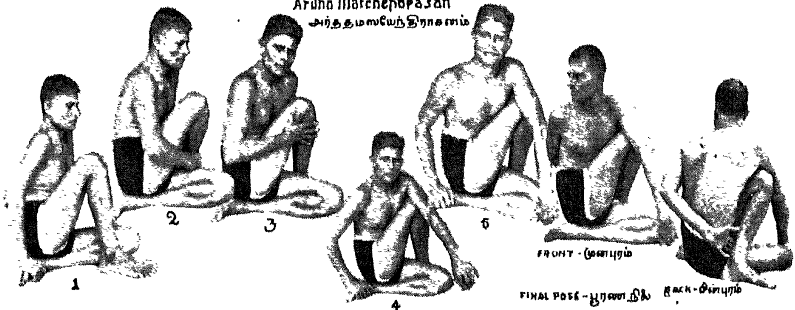
இந்த ஆசனத்திற்கு மத்ஸ்யேந்திர மாமுனிவரின் பெயரையே சூட்டப்பட்டிருப்பதிலிருந்து இதன் மகிமையை ஒருவாறு அறியலாம். ஸ்ரீ மத்ஸ்யேந்திர மாமுனிவர் சிவபெருமானின் நேர் சிஷ்யர். யோக ரகஸ்யங்கள் நன்கு அறிந்தவர். அவருடைய சிஷ்யர் ஸ்ரீ கோரக்ஷநாதருக்கு உபதேசித்தார். ஸ்ரீ கோரக்ஷநாதர் ஸ்ரீ சுவாத்மராம யோகீந்திரருக்கு உபதேசம் செய்தார். ஸ்ரீ சுவாத்மராம யோகீந்திரர்தான் எழுத்து ரூபத்தில் ஹடயோகப் பிரதீபிகை என்ற நூலை வடமொழியில் எழுதினவர். அதன் பின் எழுந்த ஆசன சம்பந்தமான விஷயங்களெல்லாம் இந்த ஹடயோகப் பிரதீபிகையை மூலமாகக் கொண்டனவே ஆகும். ஹடயோகத்தின் நான்கு பாகங்களில் படிப்படியாய் ஞான வழியில் அஷ்டமாசித்திகளை அடைந்து, சமாதியை அடையும் வழிகள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. முதல் இரண்டு பாகங்களிலுள்ள சிலவற்றை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு பல அறிஞர்கள் பல நவீன ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, தற்போதுள்ள நிலைக்கு ஆசனங்களை சாதாரண மக்களும் பயின்று நோயினின்று விடுபடுமளவிற்கு கொணர்ந்துள்ளனர்.

மத்ஸ்யேந்திர மாமுனிவரின் பெயரையே சூட்டப்பட்ட இந்த ஆசனம் தக்க மகிமை பொருந்தியதாய் இருக்குமென்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆசனங்களில் எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் முதுகெலும்பு சம்பந்தப்படாதவையே இருக்காது. சில ஆசனங்கள் முதுகெலும்பின் மேல் பாகத்தை வளைத்து அதன் நரம்புக் கூட்டங்களை சுறுசுறுப்பாக்கும். சில ஆசனங்கள் முதுகெலும்பின் கீழ்

பாகத்தை வளைத்துச் சுறுசுறுப்பைத் தரும். சில நடுபாகத்திற்கு நன்மை தரும். ஆக முதுகெலும்பையே பிரதானமாகக் கொண்டு ஆசனங்களை அமைத்திருக்கின்றார்கள். இதற்கு மேருதண்டம் என்றும் சொல்லுவதுண்டு. முதுகெலும்பு யோக சாஸ்திரத்தில் அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாய் இருக்கிறது.

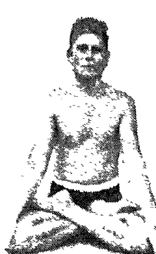
நல்ல திறமையான ஆட்களும், உயர்ந்த யந்திரங்களும் படைத்த டெலிபோன் காரியாலயம் என்னமோ இருக்கிறது. ஆனால் செய்திகள் பூராவும் தந்திக் கம்பிக்களின் வழியேதான் நடந்தாக வேண்டும். ஆனால் அக்கம்பிகளைத் தாங்கி, அந்தந்தப் பாகங்களுக்குப் பிரித்தனுப்பக் கம்பங்கள் அவசியம். அக்கம்பங்கள் உறுதியுடன், நல்ல அஸ்திவாரத்தில் நடப்பட்டு அவ்வப்போது வர்ணம் அடித்துக் கொண்டு இருந்தால்தான், நெடுநாள் பழுதின்றி தந்திகளைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும். இல்லையானால் வெய்யில், மழை, காற்று இவைகளால் வெகு சீக்கிரம் பழுதாகி உபயோகமில்லாமல் போய்விடும்.

அதைப்போல மனிதனின் மூளை எவ்வளவு பலம் பொருந்தியதாய் இருந்தாலும், சுறுசுறுப்புள்ளதாய் இருந்தாலும், அறிவு அபிவிருத்தி அடைந்ததாய் இருந்தாலும், அதன் செயல்களை ஆற்றுவிக்கும் நரம்புக் கூட்டங்கள் முதுகெலும்பின் வழியாகப் பிரிந்துதான் செல்ல வேண்டும். பன்னிரண்டு வித நரம்புக் கூட்டங்கள் ஆங்காங்கு பிரிந்து அதனதன் கடமைகளை ஆற்றுகின்றன. அதைத் தாங்கும் முதுகெலும்பு எப்பொழுதும் இளமையுடன் எப்பக்கமும் திரும்பக் கூடியனவாய் (Flexible) இருந்தால்தான் எவ்வயதிலும் உடலின் வேலைகளை நரம்புகள் ஒழுங்காய்


Ardha Matchendrasan
அர்த்தமஸ்யேந்திராசனம்
1
2
3
4
5
FRONT - முன்புறம்
FINAL POSE - பூரணநிலை
BACK - பின்புறம்

Yoga Mudra

யோக முத்ரா



1



2



FINAL POSE – பூரணநிலை

நடத்தும். முதுகந்தண்டு வளையாமல் கட்டை பாய்ந்து விட்டால், நமது உடலின் காரியம் நாம் நினைத்தவாறு நடவாது; நரம்புகள் சரிவர வேலை செய்யாது; சோம்பல், முதுமை, சுறுசுறுப்பின்மை, எதிலும் ஆர்வமின்மை என்பன வந்தடையும். அதன்பின் ஜீரணக் கோளாறுகள், முதலில் தலைவலி என்று ஆரம்பித்து பின் பல நோய்களை உண்டாக்கும்.

அதனுல்தான் யோகிகள் இம்முதுகெலும்பையே குறியாகக் கொண்டு ஆசனங்களைப் பலவிதத்தில் அமைத்துள்ளனர். இவ்வாசனங்களைச் செய்யும்போது, தந்திக் கம்பத்திற்கு வர்ணம் பூசிக் காப்பாற்றுவதைப்போல, முதுகெலும்பு என்றும் புத்தம் புதியதாய் இருக்க—இளமையுடன் இருக்க— உதவி செய்கின்றது.

அவ்வகையில் மற்ற ஆசனங்கள் முதுகெலும்பின் மேல்பாகம், கீழ்பாகம், நடுபாகம் வலது இடது பக்கங்கள் ஆகிய இவைகளுக்குப் பயிற்சி அளித்தால், இந்த அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனமானது முதுகெலும்பை பக்கவாட்டில் முறுக்கேற்றி அதி அற்புதமாய் பயிற்சி அளிக்கின்றது. துணியைப் பிழிந்தால் எவ்வாறு முறுக்கேறுகின்றதோ அவ்வாறு அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் செய்யும்போது முதுகெலும்பு முறுக்கேறுகின்றது. அப்போது பிழியப்படுவது நோய், சோம்பல் எனப்படும் ஜலம். மிஞ்சுவது ஆரோக்கியம்.

"அது எவ்வாறு நடைபெறுகின்றது? முக்கியமாய் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இந்த ஆசனம் எவ்வாறு நன்மை செய்கிறது?" என்பதை ஆராய்வோம்.

சித்திரத்தின் நிலையை நன்கு கவனியுங்கள். முதுகெலும்பு எவ்வாறு முறுக்கேற்றப் பட்டிருக்கின்றது

என்பதை அறிவீர்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது முது கெலும்பில் இருந்து நுரையீரல் பாகங்களுக்குப் பிரியும் நரம்புகள் நன்கு இழுக்கப்பட்டு சுறுசுறுப்படைகின்றன. மறுபக்கம் மாற்றிச் செய்யும்போது மறுபக்கமும் அவ்வாறே ஏற்படுகின்றது. ஆக நுரையீரலுக்கு இரத் தோட்டம் அதிகம் கிடைக்கிறது. அதனுல் ஆஸ்துமாக் காரர்களுக்கு திணரல் சற்று குறைய ஏதுவாகின்றது. நுரையீரலைச் சேர்ந்த நரம்புகள் மட்டுமல்ல, முதுகெலும்பின் வழியாகச் செல்லும் சகல நரம்புக் கூட்டங்களும் இப்பயிற் சியால் நல்ல இரத்தோட்டம் கிடைத்து சுறுசுறுப்படை கின்றன. இப்பயிற்சியால் மார்பில் தசைகள் நன்கு இழுக் கப்படுவதால் நன்ருய் மசாஜ் செய்தாற்போல் ஆகின்றது. வயிறும் நன்கு அமுக்கப்படுவதாலும், இடுப்பு நன்கு திருப் பப்படுவதாலும் அட்றினல் கோளமும் சுறுசுறுப்படைகின் றது. கழுத்தும் நன்கு திருப்பப் படுவதால் கழுத்துத் தசைகள், நரம்புகளுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுவதுடன் தைராய் டும் சுறுசுறுப்படைகின்றது. எனவே எல்லா வகையான பயிற்சிகளும் ஏககாலத்தில் நடப்பதால் டானிக் சாப்பிட் டால் என்ன உற்சாகம் கிடைக்குமோ அது இந்த அர்த்த மத்ஸ்யேந்திராசனம் செய்த பின் கிடைக்கின்றது. எனவே ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இந்த ஆசனமும் துணை செய்யும். என்பதில் என்ன சந்தேகம்?

இதை ஒவ்வொரு பக்கங்களில் மூன்று தடவை சில நாள் பயிற்சி செய்துப் பாருங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு உற்சாகமும், சுகமும் அனுபவிக்கிறீர்கள் என்று தெரியும். என்றுமில்லாத ஒரு தைரியம் வந்தடைந்ததாக அறிவீர்கள். எவ்வளவு பலஹீனமானவர்களும் இதனை சில நாள், சில

வாரம் செய்தார்களானால், கூனி குறுகி நடப்பது என்பதை அறவே மறந்து விடுவார்கள். நிமிர்ந்த நடையும், நேர் கொண்ட பார்வையும், மனதில் மாறா உறுதியும் ஏற்பட்டு விடும். பின் பலஹீனம், சோம்பல், நோய் என்பது எங்கிருக்க முடியும்? செய்து அனுபவித்தவர்களுக்கு இதன் சுகம் தெரியும். கற்பனை அல்ல.

30.

யோகமுத்ரா

ஆஸ்துமா வரப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவைகளில் மலச்சிக்கலும் ஒன்று. மலச்சிக்கலினால் ஆஸ்துமா மட்டும் அல்ல, மற்றும் அனேக நோய்களும் வருகின்றன என்று சொன்னால் மிகையாகாது. நம்மில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேருக்காவது மலச்சிக்கல் இருக்கும். அவ்வாறு இருந்தும் நாம் அதைப் பற்றி அதிகக் கவலைப் படுவதில்லை. அதனாலேயே நம்மிடையே இன்று பல நோய்கள் கிடக்கின்றன. சிறிது கவனம் செலுத்தித் தக்க உணவையும், ஆசனங்களின் மூலம் தேகப்பயிற்சியையும் கைக்கொண்டால் மலச்சிக்கலானது மாயமாய் மறைந்து விடும்.

ஆனால் இன்று நாம் செய்வதென்ன? மலச்சிக்கலுக்காக எத்தனை மருந்துகள், மாத்திரைகள், லேகியங்கள், ஹல்வாக்கள், உப்புக்கள் நம்மிடையே மலிந்து கிடக்கின்றன! இவ்வளவு இருந்தும் மலச்சிக்கல் நம்மை விட்டபாடில்லை. மருந்துகளைச் சாப்பிடும் வரை மலமிளகும். சாப்பிடா விட்டால் அவ்வளவுதான்; மலச்சிக்கல் முன்மை

விட அதிக மேற்பட்டு விடும். பின் தினசரி சாப்பிடுவதை விட அளவில் அதிகமான மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டியதுதான். சில காலம் பொறுத்து அதனாலும் மலமிளக வில்லையானால் இன்னும் அதிக மருந்தை வாயில் கொட்டிக் கொள்ள வேண்டியதுதான். ஆகக் கடைசியில் மருந்து துணையின்றி வாழவே முடியாது என்ற நிலைமையில் கொண்டுவந்து விட்டு விடுகின்றது.

இந்த மலச்சிக்கல் மனிதவர்க்கத்திற்குத்தான் சொந்தமா? மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும் ஏற்படுவதில்லையா? அவைகள் இம்மாதிரி மருந்தும், மாத்திரைகளும் விழுங்குவதாகத் தெரியவில்லையே என்று நாம் யோசிப்பதில்லை. அவைகளெல்லாம் இயற்கையை அனுசரித்து வாழ்கின்றன. இயற்கையாய்ப் புசிக்கின்றன. தம் ஆகாரம் தேடத் தாமே முயற்சி செய்கின்றன. அவைகளிடையே பிறர் உழைப்பால் தம் வயிற்றை வளர்ப்பது என்பது கிடையாது. எல்லாம் ஓடியோ, நடந்தோ, பறந்தோதான் தம் இறையைத் தேட வேண்டும். இதனால் போதிய தேகப் பயிற்சி ஏற்பட்டு விடுகின்றது. சில பிராணிகளிடையே சில அபூர்வ குணங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளுக்கு ஏதாவது அசௌகரியம் ஏற்பட்டால் பரம்பரையாக வந்த குணத்தால் சில பச்சிலைகளைத் தானே தேடிப் புசிக்கின்றன.

ஆனால் மனிதனுக்கு அதைவிடப் புத்தி கூர்மையாயிருப்பதால் தேக உழைப்பைக் குறைத்துக் கொண்டு மருந்துகளைப் பெருக்கிக் கொண்டு விட்டான். அதனாலேயே இன்பமாய் வாழலாம் என்று திட்டமிடுகிறான். ஆனால் இயற்கை ஓரளவுதான் மனிதக் கட்டுப்பாட்டுக்கு அடங்கும். அம்முறையால் மருந்தையே உபயோகிக்கும்

முரணான முயற்சிக்கு அடங்காதது மலச்சிக்கலும் ஒன்று. ஆனால் இயற்கை முறையாகிய உணவு, ஆசனத் திட்டங்களால் இதை ஒழிப்பது மிகச் சுலபம்.

மலச்சிக்கலுக்கு எனிமா கொடுப்பது நம்மில் சிலருக்கு வழக்கமாய் இருக்கிறது. இப் பழக்கமும் நாம் கொக்குகளிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டோம் என்று சொன்னால் ஆச்சரியமாக இல்லையா? நமது முன்னோர்கள் இவைகளையெல்லாம் கவனித்து இருக்கின்றார்கள். மிருகங்கள் உபயோகிக்கும் பழங்கள், கொட்டைகள், தானியங்கள் இவைகளிலிருந்தே மருந்துகளையும், உணவுகளையும் கண்டு பிடித்தார்கள். ஆக நம்மைப் போல அதிகமான அளவு நோய் மற்றப் பிராணிகளுக்கு மலிந்திராவிடினும், அவ்வப்போது ஏற்படும் குறைகளுக்குத் தம் சக்தி அனுசாரம் பரிகாரம் தேடும் குணம் எவ்வாறோ இயற்கை அவைகளுக்கு அளித்திருக்கிறது.

கூட்டங் கூட்டமாகக் கொக்குகள் ஆற்றங்கரையினிலும், குளக்கரையிலும் தங்குவதை நாம் பார்க்கா விட்டாலும் அறிவோம். நமது மூதாதையர்கள் இவைகளின் பழக்க வழக்கங்களை குறிப்பாய்ப் பார்த்திருக்கின்றார்கள். கொக்குகள் தமது நீண்ட அலகில் நீரை எடுத்து, தம் மலத் துவாரத்திற்குள் செலுத்துவதைக் கண்டார்கள். செலுத்தின சிறிது நேரத்தில் அவை மலம் கழிப்பதையும் கண்டார்கள். அதைப்போல நாமும் ஏன் செய்யக் கூடாது என்று குழாய் வழியே தண்ணீர் செலுத்தி மலங் கழியும் விதம் கண்டு பிடித்தார்கள். தற்போது எனிமா என்பது மேல் நாட்டு முறை என்று நினைக்கிறோம். ரப்பர் குழல், அதற்கான பாத்திரம், குழல்கள் எல்லாம் பிற்பாடு ஏற்பட்ட

நவீன சாதனங்கள். இவைகளின்றியே சாதாரணமாக மூங்கில் குழலையே வைத்து முன் காலத்தில் எனிமா கொடுத்திருக்கிறார்கள். இதற்குப் பிறர் உதவி தேவை. அதுகூட இல்லாமல் யோகிகள் பஸ்தி முறையைக் கண்டு பிடித்தார்கள். மூங்கில் குழலை மலத்துவாரத்தில் வைத்துக் கொண்டு, ஜலத்தில் உட்கார்ந்து உட்டியாண செய்தால், தன்னால் குடலுக்குள் ஜலம் ஏறிவிடும். பின் நௌலி கிரியாக்களைச் செய்து விட்டு மலங் கழித்தால், பெருங் குடல் சர்வ சுத்தமாகி விடும். பின் நோய், பிணி எங் கிருந்து வரப்போகிறது!

இவ்வாறு மலச்சிக்கலுக்கு மட்டுமல்ல, உடலிலுள்ள சகல அவயவங்களும் சுத்தமாய் இருக்க, அன்றாட அழுக்கு களை அன்றாடம் நீக்கப் பல முறைகளை நமது யோகிகள் கையாண்டு இருக்கின்றார்கள். சூத்திர தௌதி, வஸ்திர தௌதி, பவன தௌதி, ஜல தௌதி எனப் பலவகைப் பட்ட தௌதிகள் உண்டு. இவை ஆகாரக் குழாய், ஆகாரப்பை இவைகளில் மாசு நீங்க ஏற்பட்டவை. நூலைக் கொண்டு மூக்கு துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்கிற நேத்தி என்ற ஒரு பயிற்சி உண்டு. இம்மாதிரி மற்றும் பல அபூர்வ பயிற்சிகளெல்லாம் ஹடயோகத்தில் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. இவையெல்லாமே மனிதன் நோய்க ளின்றி, பிணிகளின்றி ஆரோக்கியமாய் வாழவே பெரியோர் களால் வகை செய்யப் பட்டுள்ளன. இவ்வளவும் அவர் களின் உன்னத லட்சியமாகிய மோக்ஷத்தை-வீடுபேற்றை அடையவே அடிகோலினார்களே அன்றிச் சாதாரணமான வர்களுக்கென்று அவர்கள் சிருஷ்டிக்கவில்லை. உண்மை யில் அந்நோக்கத்துடன் அதற்கான இயம நியமங்களுடன்

இருந்து அப்பியசிக்கக் கூடியவர்கள் அப்பியசிக்கலாம். அவர்கள் லட்சியத்தை அடையலாம். மனித லட்சியமும் இப்பொழுதில்லா விட்டாலும் பல ஜன்மங்களுக்குப் பின் பாவது அதுவே நம்முடைய உன்னத லட்சியமல்லவா? "நம்மைப் போன்ற சாதாரணமானவர்களுக்கு இவைக ளெல்லாம் எதற்கு? யோகிகளுக்குத்தானே அவை எடுத் தது" என்று வினவலாம். ஆம், நாம் எல்லோரும் சாதாரண மானவர்கள்தான். நமக்கு அவ்வளவு உயர்ந்த பயிற்சிகள் செய்ய முடியாதுதான். ஆனால் சாதாரணமானவர்களும், குடும்ப வாழ்க்கையில் இருந்து கொண்டு செய்யக்கூடிய பயிற்சிகளை மட்டும் செய்யலாமல்லவா?

அவ்வகையிலும், மலச்சிக்கலை அகற்றும் வகையிலும் நமக்கு இந்த யோகமுத்ராவானது மிக மிகப் பொருத்த மானது. மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது பெருங்குடலில். அங்கு வந்து சேரும் மலம் அவ்வப்போது கழிய வேண்டும். அவ் வாறு கழியாமல் சேர்ந்து கொண்டே போகுமானால் அதி லுள்ள நீரை மலக்குடல் சுவர் இழுத்துக் கொண்டு, மலம் இறுகி விடுகிறது. பின் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு அதிலிருந்து பல நோய்கள் தோன்றக் காரணமாகின்றது.

ஆஸ்துமாவிற்கு மலச்சிக்கல் ஒரு காரணமாகும். மலச் சிக்கல் ஏற்பட்டு விட்டால் உடனே ஆஸ்துமா இழுக்கத் தொடங்கி விடும். மலச்சிக்கலுக்காக எனிமாவோ அல்லது மருந்தோ உட்கொண்டு மலம் சற்று விலகினதும் உடனே ஆஸ்துமா குறைவதை அறிவார்கள்.

ஆஸ்துமா மட்டுமல்ல; சிலருக்குத் தலைவலி, தலைவலி யுடன் வாந்தி வரும்போன்ற உணர்ச்சியடைவார்கள். சிலர் வாந்தியும் செய்து விடுவார்கள். இவைகளுக் கெல்லாம்

மலச்சிக்கலே காரணம் என்று சமீபத்தில்தான் கண்டு பிடித்தார்கள். அதற்கு முன்பு, அஜீரணம், பித்தம் என்று நினைத்து இருந்ததை ஒரு ஆராய்ச்சியால் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியதாய் விட்டது. மலச்சிக்கல் என்பது என்ன? மலம் இறுகிக் குடலை அடைத்துக் கொள்வதே ஆகும். அந்த இறுகிய மலத்தை அகற்றினதும் மேற்படி தலைவலி வாந்தி குறையும். என்பதைப் பின்வரும் ஆராய்ச்சியால் அறிந்தார்கள்.

மலம் இல்லாத ஆசன துவாரத்தின் மூலம் சுத்தமான பஞ்சை நிறையத் திணித்தார்கள். உடனே முன்தோன்றிய தலைவலி, வாந்தி, மயக்கம் தோன்ற ஆரம்பித்து விட்டன. மற்றொரு ஆராய்ச்சியும் செய்தார்கள். மலத் துவாரத்தில் நீண்ட பலூனை வைத்துக் காற்றை அடித்தார்கள். அது பெருகி மலத் துவாரத்தை அமுக்கவே உடனே தலைவலி, வாந்தி உணர்ச்சி ஏற்பட்டு விட்டது. எனவே மலத்தினால் மட்டுமல்ல, மற்ற எதைக் கொண்டாவது மலக் குடலை அழுத்தும்படி நிறைத்து விட்டால் தலைவலி, வாந்தி உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது என்பதை அறிந்தார்கள். எனவே, மலக் குழாயை எப்பொழுதும் சுத்தமாய், மலம் தங்காத வண்ணம் வைத்துக் கொண்டால் இம்மாதிரி நோய்களெல்லாம் வராதல்லவா?

அதைப்போல ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கும் இம் மலக் குடலில் மலம் நிறைந்து இறுகினால் உடனே ஆஸ்துமா வந்து விடுகின்றது. அது விலகினதும் மறைந்து விடுகின்றது. இது மறைய மருந்துகளையும், எனிமா முறைகளையும் உபயோகிப்பதற்குப் பதில் யோகமுத்ராவைச் செய்து சுலபமாய் மலச்சிக்கலைப் போக்கிக் கொள்ளலாம். யோக

முத்ரா செய்யும் போது, மலச்சிக்கல் ஏற்படும் பெருங்குடலையே குறிப்பாய் அழுத்துவதால், அங்கு சேர்ந்திருக்கும் மலங்கள் இடம் விட்டு நழுவி, மலச்சிக்கல் விலக ஏதுவாகின்றது. அதே சமயம் மலக்குடலுக்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கப் படுகின்றது.

தன்னிடம் வந்து சேரும் அழுக்கை, நகர்த்திவிடும் தன் இயக்கத்தால் குடல் நகர்த்தி விடுகிறது. குடலின் பலக் குறைவாலும், சோம்பேறித்தனத்தாலும் தன் வேலையைச் சரிவர செய்ய முடியாமல் மலத்தை நகர்த்திவிட முடியாமல் போகும் போது மலச்சிக்கல் உண்டாகின்றது. இதற்குக் காரணம் தவறுண உணவும், சரியான தேகப்பயிற்சியுமின்மையே ஆகும். எனவே யோகமுத்ரா மூலம் குடலுக்குப் பயிற்சியும், கீரை, பச்சை காய்கறி முதலிய நல்ல ஆகாரத்தையும் கொண்டால் மலச்சிக்கலை வெகு சுலபமாய் போக்கி விடலாம்.

மலச்சிக்கலை விலக்க யோகமுத்ரா முக்கியமான பயிற்சியாக இருந்தாலும், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இதற்குப் பெருந்துணை செய்கின்றன. சிலருக்கு யோகமுத்ரா ஒன்றினாலேயே மலச்சிக்கல் விலகி விடுகின்றது. சிலருக்குச் சர்வாங்காசனம் செய்வதனாலேயே விலகி விடுகின்றது. சிலருக்கு இவை இரண்டினாலும் விலகாது, சிரசாசனம் செய்தால் விலகி விடுகின்றது. சிலருக்கு எது செய்தாலும் மலச்சிக்கல் விலகாமல், மலச்சிக்கல் அதிகமாகின்றது. இதற்குக் காரணம் அவர்களின் உணவே ஆகும். ஆகையால் மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து தேவையில்லாமல், காசு செலவில்லாமல், மருந்தை வாங்க அலைந்து திரிந்து நேரத்தை வீணாக்காமல் மிகச் சுலபமான இயற்கை முறையில் மலச்சிக்கலைப் போக்கடித்து விடலாம். ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மலச்சிக்கலினால் ஆஸ்துமா வராமல் செய்து விடலாம்.

31.

யோகமுத்ரா

பத்மாசனம் போட்டு உட்காரவும். முதல் சித்திரத்தி லுள்ளபடி உள்ளங்கைகளைக் குதிக்கால்களின் மேல் வைத்து மூடிக்கொள்ளவும். நிமிர்ந்து நேரே உட்காரவும். நுரை ஈரல் நிறையுமட்டும் நன்கு மூச்சை இழுத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது மூச்சை விட்டுக்கொண்டே முன்பக்கம் குனியவும். மூக்கு தரையைத் தொடவேண்டும். இரண்டாவது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இந்நிலையில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும்வரை இருக்கவும். இவ்வாறு இருக்கும்போது மூச்சை சௌகரியப்படி விடவும் இழுக் கவும் செய்யலாம். மூச்சை அடக்க வேண்டுமென்பதில்லை. பிறகு மூச்சை இழுத்தவாறே நிமிர்ந்து முதல் சித்திர நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு அவரவர்களுக்கு வேண்டிய படி மூன்று முதல் ஆறு தடவை வரைச் செய்யலாம்.

இந்தப்படிக்குச் சரியாய்ச் செய்ய வந்தபின் மூக்கி னல் தரையைத் தொடுவதும், ஒரு தடவை வாயினல் தரையைத் தொடுவதும், ஒரு தடவை நெற்றியினல் தரை யைத் தொடுவதும் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்று தடவை செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம், சொல்வது போல் செய்வதற்கு அவ் வளவு சுலபமாக வந்துவிடாது. அவரவர் சரீர வாகை பொருத்துத் தான் செய்யவரும் நூற்றில் பத்து பேருக்குக் கூட உடனே சரியாய்ச் செய்யவராது. சரி, இவைகள் எல்லாம் நமக்கு ஒத்து வராது என்று ஒதுக்கித் தள்ள வேண்டியதில்லை. விடா முயற்சியும், திட சங்கற்பமும்

இருந்து விட்டால் போதும்; எக்காரியமும் சாதித்து விடலாம்.

முதலில் பத்மாசனமே சரியாய்ப் போட வரும்வரை சாதாரண சுகாசனத்தில் இருந்து கொண்டே இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். கைகளை முதுகுக்குப் பின் புறம் கட்டிக் கொண்டு முன்பக்கம் குனியலாம். இரண்டு முழங்கால்களின் மேல் உள்ளங் கைகளை வைத்து அழுத்திக் கொண்டு குனியலாம். அல்லது முழங்கால்களுக்குக் கீழ் இருக்கும் பாதங்களின் பெருவிரலைப் பிடித்துக் கொண்டு குனியலாம். எப்படியும் குனிந்து மூக்கால் தரையைத் தொடப் பழக வேண்டியது. அதற்குள் பத்மாசனம் போடப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். அதன் பின் முன் சொன்னபடி பத்மாசனத்தில் இருந்தவாறே பழகலாம்.

சிலருக்கு எவ்விதமாய்ப் பழகினாலும் மூக்கிற்கும் தரைக்கும் ஒரு ஜான்—ஒரு முழம் தூரம் இடைவெளி இருக்கும். அவர்கள் குதிக்காலின் மேல் கைகளை வைக்காமல் சாதாரணமாய்க் குனியலாம். பழகப் பழக தரையின் சமீபம் முகம் செல்லத்தொடங்கும். இடுப்பு நரம்புகளின் பிடிப்பு, தசை நார்களின் பிடிப்பு இவைகள் நாளடைவில் சிறிது சிறிதாகத் தளர்ந்து, நாளுக்கு நாள் அபிவிருத்தி ஏற்படும். இவைகளெல்லாம் பிடிப்பாய் இருப்பதினாலல்லவா வியாதிவரக் காரணமாய் இருந்தது. 'ஒரே நாளில் பிடிப்பு விலகி நன்கு செய்ய வந்து விடவேண்டும்' என்று முரட்டுத்தனமாய்ப் பழகக் கூடாது. நிதானமாய் முன்னேற வேண்டும். அப்பொழுது சுகம் உண்டாகும்.

முதலில் பத்மாசனம் போட்டுக் குனியும் போது, கால்கள் ஒன்றை ஒன்று நன்கு அழுத்துவதால் சற்று

அதிகமாக வலிக்கும். வலித்ததும் உடனே நிறுத்தி விட்டு, மீண்டும் பழகி வந்தால் சிலநாட்களில் வலி மறைந்து விடும்.

சிலருக்கு முன் குனிந்து முகத்தைத் தரைக்குச் சமீபம் கொண்டு செல்லும்போது பின் பக்கம் புருஷ்டபாகம் தானு கத் தூக்கிக் கொள்ளும். அதனுல் பழகுவதற்கு சௌகரிய மாய் இருப்பதுபோல் தோன்றும். அவ்வாறு செய்யாமல் புருஷ்டம் நன்கு தரையில் பதிந்து இருக்கப் பார்த்துக் கொண்டு, எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் குனிய வேண்டும்.

சிலருக்குத் தொடை கனமாய் இருப்பதால் சரியாகக் குனிய வராது. சிலருக்கு வயிறு கனத்திருப்பதால் வராது. இவர்களெல்லாம் மற்ற தனுர், பஸ்சிமோத்தாஞ முதலிய ஆசனங்களைச் செய்து வந்தால் இந்த ஆசனம் சரியாய்ச் செய்ய வரும்.

வயிறும், தொடையும் கனமாய் இருப்பவர்களுக்குத் தான் இந்த ஆசனம் செய்வதற்கு வராது என்று நினைக்கக் கூடாது. ஒல்லியாய் — ஒடிசலாய் இருப்பவர்களிலும் அனேகம் பேருக்கு வராது. காரணம், முதுகெலும்பு பிடிப்பேறியிருப்பதே ஆகும். இவர்களும் புஜங்காசனம், பஸ்சிமோத்தாஞ, ஹலாசனம் போன்றவைகளைப் பழகி, இந்த யோகமுத்ரா செய்வார்களானுல் சில நாட்களில் நன்கு செய்வார்கள்.

எனவே யாரும், எந்த வயதினரும், எந்த நிலையினரும் உட்கார்ந்து செய்யும் யோகமுத்ரா பழகலாம். பழகி அவரவர்களுக்கு உள்ள குறைகளைப் போக்கிக் கொள்ள லாம்.

பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் எந்த ஆசனங்களையும் செய்யக் கூடாது. கர்ப்பகாலங்களில் செய்யக் கூடாது. இதற்கு முன் ஆசனம் செய்து பழக்கமான பெண்கள் கர்ப்பம் தரித்தால், இந்த ஆசனத்தை மூன்று மாதம் வரைப் பழகலாம்.; அதன் பின் கூடாது. வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்துகொண்டவர்கள் ஆசன நிபுணர்களின் ஆலோசனையின் பேரில்தான் இந்த ஆசனம் செய்யலாம்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குப் பலன் எவ்வாறு?

முதலில் மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. அதாவது மலச்சிக்கல் ஏற்படும் பெருங்குடல் நேரடியாக இரண்டு குதிக்கால்களும்—அது போதாது என்று உள்ளங்கைகளை வேறு வைத்துக் கொள்வதால்—அதிகமாக அழுத்தப்படுவதால் பெருங்குடல்களுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுகிறது. வலதுகைப் பாகத்தில் ஏறுங்குடலுக்கும், இடதுகைப் பாகத்தில் இறங்கும் குடலுக்கும் நல்ல அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. அதனால் குடல்களுக்குப் பயிற்சி ஏற்படுவதுடன், அந்த இடத்திலுள்ள மலங்கள் கலக்கப் படுகின்றன. இதையே மாறி மாறிப் பலதடவைச் செய்யும்போது, பெருங்குடல்கள் விழிப்படைந்து, மலங்கள் நன்கு கலக்கப்பெற்று, பெருங்குடல்களின் சுவர்களுக்குப் புதிய ரத்தோட்டம் கிடைக்கிறது. ஆக எல்லாம் சேர்ந்து மலச்சிக்கலை ஒழிக்க ஏதுவாகின்றது.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் காலையில் இந்த யோகமுத்ராவைப் பத்துப் பன்னிரண்டு தடவை செய்துவிட்டுப் பின் மலங்கழிக்கச் செல்வார்களானால், மலக்குடலில்—முக்கியமாய் ரெக்டத்தில் (Rectum) மலம் தங்காமல் சுலபமாய்க் கழியும்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மலச்சிக்கலினாலும் ஆஸ்துமா வரும் என்று முன்பு அறிந்தோம். ஆனதினால் அவர்களுக்கு இந்த ஆசனம் சஞ்சீவி போன்றது.

இரண்டாவதாக, அட்றினல் சுரப்பிக்கும் யோக முத்ரா நல்லதொரு பயிற்சி அளிக்கின்றது. அட்றினல் சுரப்பிகள் இடுப்பின் பின் பக்கத்தில் முதுகெலும்பிற்கு இரண்டு பக்கங்களில் உள்ள மூத்திரக்காய்களின்மேல் இருக்கிறது என்பதை வாசகர்கள் அறிவார்கள். இம்மாதிரி யோக முத்ராவில் குனியும்போது இடுப்பிற்கும், இடுப்பு நரம்பிற்கும் நல்லதொரு பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் மட்டுமில்லாமல் இடுப்பில் இருக்கும் மூத்திரக் காய்களுக்கும் பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. அப்பொழுது அதன்மேல் இருக்கும் அட்றினல் கோளம் மட்டும் சும்மா இருக்குமா? அதுவும் பயிற்சி பெறுகின்றது.

அவ்வாறு பயிற்சி பெறுவதால் அதுவும் சுறுசுறுப் படைவதோடு, பயிற்சியின் காரணமாய் அதிகமாக வரும் இரத்தத்தில் தன் ரசத்தையும் அட்றினல் ரசத்தையும் அதிகம் சேர்ப்பிக்கின்றது. பின் அட்றினல் மருந்து ஊசி போட்டால் என்ன வேலை ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு செய்கின்றதோ, அந்த வேலை இந்த யோக முத்ராவைப் பல தடவை செய்ததும் உண்டாய் விடுகின்றது. பின் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு விடுதலை கேட்க வேண்டுமா?

இன்று ஆசனப் பிரசாரம் இம்மாதிரி ஒரு சிலர் எழுதுவதால் மட்டும் நடந்து விடவில்லை. இம்மாதிரி எழுத்து ஒரு பெரிய சாதனமாய் இருந்தாலும், எழுத்தின் படி செய்து தங்கள் குறைகளைப் போக்கிக் கொண்டு ஆசனங்களின் சுகங்களை அனுபவித்தவர்களின் பிரசாரமே

எங்கும் காணப்படுகின்றது. அதுவே மிகப் பெரிய பிரசாரமாய் ஆகிவிட்டது. சுகங் கண்டவர் சும்மா இருக்கமாட்டார்கள். தங்களைச் சேர்ந்த நண்பர்களுக்கும், உறவினர்களுக்கும் சொல்லுவது இயற்கைதானே! அதுவும் எந்தவித வைத்தியத்தாலும் போக்க முடியாத ஆஸ்துமா, யோக ஆசனத்தால் காசு பணம் செலவில்லாமல், போக்க முடிகிறது என்றால் கேட்கவா வேண்டும்! இத்துணையும் ஆக்கி, அழியாச் செல்வமாக நமக்கு அளித்த யோகிகளைப் போற்றாமல் இருக்க முடியாது. வாழ்க யோகிகள்! வாழ்க யோகாசனம்!!

32.

ஜானுசிர்சாசனம்

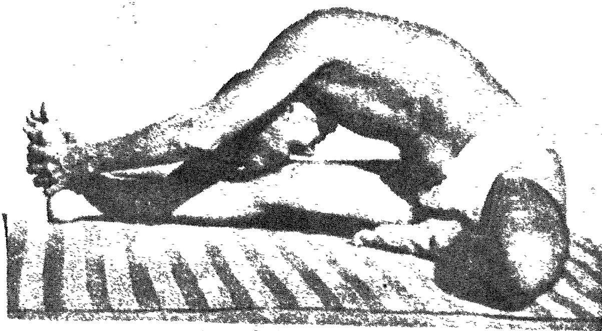
செய்யும் விதம்: விரிப்பில் உட்காரவும். இடது காலை நீட்டி, வலது காலை மடக்கவும். வலது காலின் குதிக்கால் அடிவயிற்றின் கீழ் பாகத்திலும் மர்ம ஸ்தானத்திற்கு மேலும் உள்ள பாகத்திலும் படும்படி வைத்துப் பாதம் இடது தொடையை அணைத்தாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேல் நேராய் நீட்டிக் கைகளைக் கோத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை நன்கு இழுத்து, பின் மூச்சை லேசாய் விட்டவாறே குனிந்து, இடது காலைச் சித்திரத்திலுள்ளபடி கையால் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் மூச்சை ஒருதரம் வாங்கி விட்டுக் கொண்டே இன்னமும் குனிந்து முகத்தால் முழங்காலைத் தொடவும். இந்நிலையிலேயே ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரைக்கும் இருக்கவும். இவ்வாறு இருக்கும் போது, மூச்சை சௌகரியப்படி இழுக்கவும் விடவும் செய்யலாம்.

பின் மூச்சை இழுத்தவாறு தலையை நிமிர்த்தி, கால் பிடிப்பி லிருந்து கைகளை எடுத்து, தலைக்கு நேராக நிமிர்த்தவும். பிறகு முன் சொல்லியவாறு மறுபடி வேண்டிய எண்ணிக் கைப்பிடி விடாமல் செய்யவும். சுமார் ஐந்து முதல் ஒன்பது தடவை வரை விடாமல் தொடர்ந்து ஜானுசிர் சாசனம் செய்யலாம்.

இவ்வாறு ஒரு பக்கம் செய்த பின் மறுபக்கமும் இவ் வாறே வலது காலை நீட்டி, இடது காலை மடக்கி முன் சொல்லியபடி செய்ய வேண்டும். மற்றெல்லா ஆசனங் களைப் போலவே இதுவும், எடுத்ததும் ஒரு சிலருக்குத் தவிர மற்றவர்களுக்கு அவ்வளவு சரியாய்ச் செய்ய வராது. முதலில் ஒரு காலை நீட்டி மற்றொரு காலை மடித்து குதிக் காலை மேல் சொன்னபடி வைத்துக் கொள்ளச் சிலரால் முடியாது. சிரமமாய் இருக்கும். அவர்கள் பாதத்தை மட்டும் தொடையை இடிக்கும்படி சற்று முன்னுக்கு வைத்துச் செய்யலாம். பழகப் பழக முன் சொல்லியபடி செய்ய வரும். சிலருக்குக் காலைச் சரிவர வைக்க வந்தா லும், கையால் காலை எட்டிப் பிடிக்க முடியாது. முது கெலும்பின் வளையாத் தன்மையே இதற்குக் காரணமாகும். இதையும் முயற்சியுடன் செய்து வந்தால் சில நாட்களில் நன்கு செய்ய வரும்.

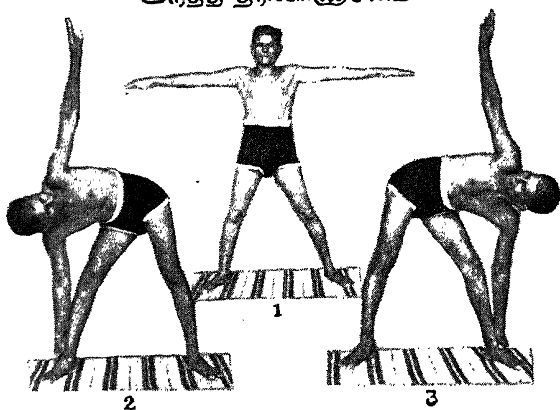
சிலருக்கு ஒரு கையால் பாதத்தைத் தொடவரும், இரண்டு கைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு பிடிக்க வராது. சிலருக்கு விரல்களை மட்டும் பிடிக்க வரும். முதலில் முடிந்த அளவு செய்து, அவ்வாறே தினசரி பழகப்பழக, பின் நன்கு செய்ய வரும்.

Janusirshasan ஜானுசிர்சாசனம்



Apdha Thrikonasan

அர்த்த திரிகோணாசனம்



சிலருக்குப் பாதத்தைப் பிடிக்க வரும்; ஆனால் குனிந்து முகத்தால் முழங்காலைத் தொட வராது. அதாவது குனிய முடியாது. பெருத்துள்ள வயிறும், கனத்துள்ள தொடையும் தடுக்கும். இவர்களும் விடா முயற்சியுடன் பயின்று வந்தால் உடல் பருமன் ஒரு தடையாய் இராது. உடல் இளகி குனிய வரும்.

குனிந்து குனிந்து இந்த ஆசனம் செய்வதால் தொடை நரம்புகள் இழுக்கப்படுகின்றன. அதனால் சிலருக்குத் தொடக்கத்தில் வலிக்கும். மறுநாள் முதல் சாதாரணமாய் உட்கார, எழுந்திருக்கக் கூட கஷ்டமாய் இருக்கும். இவ்வாறு வலிக்கிறதே என்று பயந்து விட்டு விடக் கூடாது. வாளாயிருந்த உடலைச் சற்று நீட்டி மடிப்பதனால் உண்டாகும் வலியே இது அன்றி வேறல்ல. சிறிது வெந்நீர் இரண்டு மூன்று நாளைக்கு விட்டுக் கொண்டால் வலி மறைந்து விடும். அதற்காகவென்று ஆசனத்தை நிறுத்தல் கூடாது. பழகப் பழகத்தான் உடல் பண்படும், வலியும் மறையும். வலி போகுமட்டும் ஆசனத்தை நிறுத்தி, பின் பத்து நாட்கள் கழித்து ஆசனத்தைத் துவக்கினால், மறுபடியும் புதிதாக வலிக்கத்தான் செய்யும். வலியிருந்தாலும் லேசாய்ப் பழகிக் கொண்டே வந்தால், ஒரு வாரத்திற்குள் வலி மறைந்து விடும்; பழகவும் நன்கு வந்து விடும். ஆனால் அதி முரட்டுத்தனமாய் இன்றே சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்துவிட வேண்டுமென்று பழகக் கூடாது. அதிக வலியெடுக்க ஆரம்பித்துவிடும். பின் பழியை ஆசனத்தின் பேரில் போட்டுவிடுவார்கள்.

பலன் என்ன? எவ்வாறு.

ஜானுசிர்சாசனம் என்றால், முழங்காலுடன் தலையைச் சேர்த்து செய்யும் பயிற்சி என்று பொருள். இப் பயிற்சி, பஸ்சிமோத்தாஞ ஆசனத்திலும் கிடைக்கிறது. "இந்தக் குனியும் பயிற்சி மற்றும் யோக முத்ராவிலும் கிடைக்கிறது. அவ்வாறு இருக்க இதில் மட்டும் என்ன அவ்வளவு விசேஷம் இருக்கிறது? பஸ்சிமோத்தாஞ, யோகமுத்ரா மட்டும் செய்தால் போதாதா? செய்த பயிற்சிகளையே ஏன் திரும்பத் திரும்பச் செய்ய வேண்டும்? ஆசனம் செய்ய நேரம் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கும்போது மேற்கொண்டு பல ஆசனங்களைச் செய்யச் சொல்லுவானேன்" என்று சிலருக்கு எண்ணத் தோன்றும். ஆம், அவ்வாறு நினைப்பது இயற்கையே. இதுவரை சொல்லிவந்த, இனிச் சொல்லப் போகும் எல்லா ஆசனங்களும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு வேண்டிய ஆசனங்களே ஆகும். அதில் சிறிதும் சந்தேகம் வேண்டாம்.

ஆனால் எல்லா ஆசனங்களையுமே ஆஸ்துமாக்காரர்கள் எல்லோரும் கட்டாயம் செய்தே ஆக வேண்டுமென்ற அவசியம் கிடையாது என்பதை நியாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவரவர்களின் வயது, சக்தி, நோயின் தன்மை இவைகளை அனுசரித்து, இந்த ஆசனங்களில் சிலவற்றைப் பொறுக்கி எடுத்துச் செய்ய வேண்டியதாய் இருக்கும். யார் யார் எதைச் செய்யலாம் என்பதை அந்தந்த ஆசனங்களின் நன்மைகளை விளக்கும் போது தெளிவாகச் சொல்லப் படுவதையும் நன்கு கவனிக்க வேண்டும்.

இந்த ஜானுசீர்சாசனமானது ஆண்மை அழிவு, அஜீரணம், பலவீனம், வெட்டை, சிறுநீர்க் கடுப்பு, சிறுநீர்த் தடை, மலச்சிக்கல், பெண்களின் கர்ப்பப்பை கோளாறு, கருச்சிதைவு முதலியவைகள் நீங்க உதவுகின்றது.

சரி, இவைகள் நீங்க உதவினால் அக் கோளாறு உள்ளவர்களல்லவா இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்? ஆஸ்துமாவிற்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்? என அவசரப்பட்டுக் கேட்கலாம். கேளுங்கள்!

சிலருக்கு மேற்படி குறைகளினாலும் ஆஸ்துமா வருவதை நீங்கள் அறிவீர்களா? ஆனால் உண்மை அது தான்.

சிலருக்கு தாது அழிவினால் ஆஸ்துமா வருவதுண்டு. இந்தக்காரணத்தினால் பலவீனம்ஏற்பட்டு, அதனால்ஆஸ்துமா வருகிறது. அவர்களுக்கு அக்குறை நீங்கினாலன்றி ஆஸ்துமா நிற்காது. அதற்கு நல்ல டானிக்குகளாகச் சாப்பிடுவார்கள். ஊசியும் போட்டுக் கொள்ளுவார்கள். மருந்துகள் உபயோகிக்கும் வரை சிறிது பலன் உண்டு. மருந்து முடிந்த பின் பழைய குருடி யாகிவிடும். இவர்கள் இவ்வாறே ஜீவிய முழுவதும் கஷ்டப்பட வேண்டியதுதானா? இல்லை, கஷ்டப்பட வேண்டாம்! 'இதோ யோக சாதனம் இதற்கு இருக்கின்றது' என்று நமது யோகிகள் வழிகாட்டியிருக்கின்றனர்.

ஜானுசீர்சாசனம் செய்யும் போது அது பஸ்சிமோத்தானா, யோகமுத்ரா செய்வதைப்போல, குனிவதாக இருந்தாலும், குதிக்கால் அடிவயிற்றிற்கும், மர்மஸ்தானத்திற்கும் மேல் வைத்து அழுத்திக் குனிவதால், அவ்விடம் நன்கு நசுக்கப் படுகின்றது. புதிய ரத்தோட்டம் அங்கு விரைந்து

ஓடி வருகின்றது. அவ்விடம் புத்துணர்ச்சி கொள்கிறது. ஒரே நாளிலல்ல. பல நாள் பல தடவை இவ்வாறு பயிற்சி அளிக்கும் போது, அத்துடன் மூச்சுப் பயிற்சியும் சேர்த்துப் பயிற்சி அளிக்கும்போது, பிராணவாயு நிறைந்த இரத்த பாய்ச்சல் கிடைக்கப்பெற்ற அப்பாகம் ஆரோக்கியம் அடைகின்றது. பின், அவ்விடத்தில் உண்டான குறைகள் மறைகின்றன; அக்குறையால் உண்டான ஆஸ்துமா மறைகின்றது.

மற்றும் நீர்க்கடுப்பு, மூத்திரத்தடை, மேற்படி காரணத்தால் விலகுகின்றது.

குடல்கள் நன்கு நசுக்கப்படுவதால் அஜீரணம், மலச்சிக்கல் விலகுகின்றது. அருசி மறைகின்றது; தொடை வயிற்று நரம்புகள் பலப்படுகின்றன; பின் சாப்பிட்ட ஆகாரம் நன்கு ஜீரணமாகி, சத்தை சரிவர கிரகித்து உடலில் சேர்ப்பிக்கப்பட்டு, ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கின்றது.

ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப சம்பந்தமான நோய்கள் இருந்து, அதனாலும் ஆஸ்துமா வருவது உண்டு. என்னதான் ஆஸ்துமாவிற்கென்று மருந்து வகைகளைக் கொடுத்தாலும், ஏதோ சற்று குறைந்த மாதிரி இருக்குமே அன்றி, முற்றிலும் குணமாகாது. ஆனால் அவர்களுக்குண்டான கர்ப்பப்பை கோளாறு நீங்கினதும், ஆஸ்துமாவும் மறைந்து விடும்.

கர்ப்பப்பை கோளாறுகளுக்குச் சஞ்சீவி போன்றது இந்த ஜானுசிர்சாசனம்; பெண்களுக்கு வரப்பிரசாதம் போன்றது. ஒரு சகோதரி எழுதுகிறாள்:

"எனக்கு வயிற்று வலி நீண்ட நாட்களாக இருந்தது. கூட ஆஸ்துமா தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டிருந்தது.

நீங்கள் கல்கியில் எழுதிய ஆரோக்கிய ரகஸியக் கட்டுரையைக் காண நேர்ந்தது. அதற்கு முன் நீங்கள் இம்மாதிரி கட்டுரை எழுதுவது தெரியாது. எனக்கு கல்கி வாங்க வசதியும் கிடையாது. அன்று முதல் ஜானுசீர்சாசனம் மட்டும் விடாமல் பழகி வந்தேன். சில மாதங்களில் என் வயிற்று வலியும், ஆஸ்துமாவும் மறைந்தே விட்டது. எனக்கு மற்ற ஆசனங்களும் பழக வேண்டுமென்று ஆசை. மற்றக் கட்டுரைகள் உங்கள் வசம் இருந்தால் தயவு செய்து அனுப்புங்கள்."

இவ்வாறு இந்த ஒரு ஆசனத்தினல் மட்டும் இவ்வளவு குணமானது, எனக்கே ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. எனினும் கூட சர்வாங்காசனம், விபரீதகரணி, மத்ஸ்யாசனம், சிரசாசனமும் சேர்ந்தால், பலன் சீக்கிரம் உண்டாகும் என்பதற்கு என்ன சந்தேகம்?

33.
அர்த்த திரிகோணசனம்

செய்யும் விதம்: இரண்டு கால்களை அகல வைத்து நிற்கவும். காலின் இடைவெளி அவரவர் உயரத்திற்குத் தக்கபடி இரண்டரை அடி முதல் மூன்று அடிவரை இருக்க வேண்டும். நேராய் நிமிர்ந்து நிற்கவும். இரு கைகளையும் தோள்களுக்கு நேராய்ப் பக்கவாட்டில் நீட்டவும். உள்ளங் கைகளைத் தரையைப் பார்த்தாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

மூச்சை நன்கு இழுத்துக் கொள்ளவும். வலது பக்கம் இடுப்பை வளைத்து லேசாக மூச்சை விட்டவாரே குனியவும். வலதுகை விரல்களின் நுனியால் வலது

காலின் கணுக்காலை ஒட்டினாற்போல் தரையைத் தொடவும். இடது கை வளையாமல் சித்திரத்திலுள்ளபடி தோளுக்கு நேராகவே யிருக்க வேண்டும். இப்பொழுது முகத்தைத் திருப்பி இடது கைவிரல்களின் நுனியைப் பார்க்கவும். இந்த நிலையில் ஏழு முதல் பத்து எண்ணும் வரைக்கும் இருக்கலாம். மூச்சை சௌகரியம்போல் விடவும், இழுக்கவும் செய்யலாம். பின் மூச்சை நன்கு இழுத்தவாறே நேராய் நிமிர்ந்து முன் நிலைக்கு வரவும்.

உடனே கைகளைக் கீழே தொங்கப் போட்டு விடாமல் அவ்வாறே ஐந்து எண்ணும் வரைக்கும் நிற்கவும், பிறகு முன் செய்தவாறே இடது பக்கம் குனிந்து செய்யவும். பின் நிமிரவும். இவ்வாறு இரண்டு பக்கமும் செய்தால் ஒரு திரிகோணாசனம் செய்த மாதிரி. இம்மாதிரி மூன்று முதல் பத்துதடவை அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு செய்யலாம்.

இருக்கும் ஆசனங்களில் இது மிகச் சுலபமான ஆசனமாகும். ஆனால் இதைச் செய்வதிலும் சிலர் சில தவறுகளைச் செய்வார்கள். பக்கவாட்டில் குனிவதற்குப் பதிலாக முன் பக்கமாகக் குனிந்து காலைத் தொடுவார்கள். அவ்வாறு செய்வதும் அவர்களுக்குச் சுலபமாக இருக்கும். ஆனால் அந்த பழக்கத்தைச் சிறிது சிறிதாக மாற்றி, கவனம் வைத்து பக்கவாட்டிலேயே முழுவதும் வளையப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் சரியாக வளைய வராமல் கை தரையைத் தொட முடியாமலும் போகலாம். ஆனால் நாளடைவில் இடுப்புத் தசைகள் இளக்கம் தந்து முதுகெலும்பின் பிடிப்பும் விட்டு நன்கு வளைய வரும்.

சிலர் முழங்காலை வளைத்துக் கொண்டு தரையைத் தொட்டு விடுவார்கள். முழங்கால் சிறிதும வளையவே கூடாது. கட்டைபோல நிற்கவேண்டும். இடுப்பு வளைய வேண்டுமே யல்லாது முழங்கால் வளையக் கூடாது. இதை யும் சிறிது கவனத்தில் வைத்துப் பழகினுல் சில நாட்களில் நன்கு செய்ய வந்து விடும்.

இந்த ஆசனம் எந்த வயதினரும் செய்யலாம். மிக்க பலவீனமானவர்களும் செய்யலாம். அதிக வயதானவர் களும் செய்யலாம். "எங்கே சார்! ஒரே சோம்பலாக இருக்கிறது. ஆசனம் செய்ய வேண்டுமென்று ஆசை தான். ஆனுல் சோம்பல் வந்து தடுத்து விடுகிறது" என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் எந்த ஆசனம் தான் விமோசனம் அளிக்கும். உடம்பு சோம்பல் முறிப் பதைப்போன்று இந்தத் திரிகோணுசனம் மூன்று நான்கு தடவை செய்வார்களானுல் பின்பு சும்மாயிருக்க மனம் வராது. "மற்ற ஆசனங்களும் செய்துதான் பார்ப்போமே" என்று மற்றவைகளையும் செய்யத் தொடங்குவார்கள். அவ் வளவு குணம் இதில் இருக்கிறது. சோம்பலுக்கு மிக்க எதிர் வாதி இந்த ஆசனம்.

படுத்த படுக்கையாய் இருக்கிறவர்களும் இந்த ஆசனம் செய்யலாம். "எழுந்து உட்காரக்கூட சக்தியில்லை. எங்கய்யா நின்று செய்ய முடியும்" எனக் கேட்கலாம். இவர்கள் உட்காரவும் வேண்டாம். எழுந்து நிற்கவும் வேண்டாம். படுத்தவாறே கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, பக்கத்தில் வளைந்து காலைத் தொடட்டும். அவ்வாறே இரண்டு பக்கமும், அவரவர்களால் முடிந்த அளவு செய் யட்டும். சில நாட்களில் உடலில் ஒரு புது தெம்பு ஒரு,

புது உற்சாகம் உண்டாவதை உணருவார்கள். 15 நாட்கள் இம்மாதிரி காலை, மாலை செய்து வந்தார்களானால், பின்பு அவர்களாகவே எழுந்து நடமாட சக்தி உண்டாகிவிடும். பின்பு "எழுந்து செய்கிறேனே" என்று சொல்லி எழுந்திருந்து செய்ய முயற்சி செய்வார்கள்.

அந்தச் சமயத்தில் கூடவே விபரீதகரணியையும் செய்து வந்தால் மிக்க பலன் ஏற்படும்.

இவ்வளவு உணர்ச்சியை இந்த திரிகோணாசனம் கொடுக்க வல்லது. பார்க்கச் சுலபமாக இருந்தாலும் அதன் பலன் அபரிமிதமானது.

ஆஸ்துமாவிற்கு பலன் எவ்வாறு?

சாதாரணமானவர்களுக்குச் சோம்பல் விலகி ஒரு தெம்பு பிறக்கிறதென்றால் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குச் சொல்லவா வேண்டும்? அவர்களுக்கும் வேண்டியது அந்த சுறு சுறுப்புத் தெம்பு தானே! அது இந்தத் திரிகோண ஆசனத்தில் கிடைத்து விடுகின்றது.

இவ்வாறு மட்டும் சொல்லிவிட்டால் வாசகர்களுக்குத் திருப்தி யேற்பட்டு விடுமா? அதனால் எவ்வாறு எப்படி சுறுசுறுப்பு உண்டாகின்றது என்பதை வழக்கப்படி விவரிக்க வேண்டுமல்லவா?

இதுவரை சொல்லி வந்த பல ஆசனங்களில் முதுகெலும்பு பல பக்கங்களில் வளைக்கப்படும் பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டது. முதுகெலும்பிற்கு மேல் பக்கம் வளைக்கும் பயிற்சி, முதுகெலும்பைக் கீழே வளைக்கும் பயிற்சி, முன் பக்கம் வளையும் பயிற்சி, பின் பக்கம் வளையும் பயிற்சி, முதுகெலும்பை முறுக்கும் பயிற்சி முதலியனவெல்லாம் கொடுக்

கப்பட்டன. ஆனால் முதுகெலும்பைப் பக்கவாட்டில் வளைக்கும் பயிற்சி கொடுக்கப் படவில்லை. அது இந்தத் திரிகோண ஆசனத்தில் கிடைக்கின்றது.

இவ்வாறு வளைக்கும்போது அதன் வழிச் செல்லும் நரம்புக் கூட்டங்கள் அத்தனைக்கும் பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. வலது பக்கம் குனியும் போது, முதுகெலும்பின் வழியாகப் பிரியும் இடது பாக நரம்புக் கூட்டங்களுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது. அதே சமயம் கைகளை விரித்து பிராண வாயுவைத் தீர்க்கமாக இழுத்துப் பயிற்சி செய்வதால் நுரையீரல்கள் நன்கு நிரைய ஏதுவாகின்றது. காற்றுப் பைகளில் பிராணவாயு நன்கு நிறைவதால் கரியமலவாயு நன்கு வெளியேறவும், பிராணவாயு இரத்தத்துடன் கலக்க வும், சௌகரியம் ஏற்படுகின்றது. அதே சமயம் குனிந்து முதுகெலும்பின் நரம்புகளுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதால், பயிற்சிபெறப்படும் இடத்திற்கு பிராணவாயு நிறைந்த இரத் தத்தால் போஷணை கிடைக்கிறது. வீணையில் சும்மா இருக்கும் தந்தியைச் சிறிது சுண்டி விட்டதும் நாதத்தை எழுப்புவதைப்போல, நல்ல இரத்தமும் கொடுத்துப் பயிற் சியும் கொடுக்கப்பட்ட நரம்புகளானவை சுறுசுறுப்புக் கொண்டு விழித்துக் கொள்ளுகின்றன. பின்பு அதனதன் வேலையைச் செய்ய ஆயத்தமாகின்றது. பிறகு சோம்பல் மறைய, பலவீனம் மறைய, நோய்கள் மறைய கேட்கவா வேண்டும்!

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு வேண்டியதும் அதுதானே? அவர்களுக்கும் இந்தச் சுறுசுறுப்பு, தெம்பு வேண்டியதாக இருக்கின்றதல்லவா? எனவே ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இந்த ஆசனமும் துணை செய்வதில் ஆச்சரிய மென்ன?

34.

உட்டியாண

இந்தப் பயிற்சி ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மிக்க இன்றியமையாததாய் இருக்கிறது. ஆரம்பத்தில், உடனே ஆஸ்துமாவிலிருந்து விலக்களிக்க இந்தப் பயிற்சி உதவுகின்றது. உட்டியாண சரியானபடி சித்திரத்திலுள்ளபடிதான் செய்ய வரவேண்டுமென்பதில்லை. செய்ய முயற்சி செய்தாலே ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு அபரிமிதமான பலன் ஏற்படுகின்றது.

இந்த ஆசனத்தைப் பெண்களும் செய்யலாம். அவர்களுக்கு ஆண்களைப் போல சித்திரத்திலுள்ளபடி சரியாய்ச் செய்ய வரும் என்று சொல்ல முடியாது. அதனாலேயே தவறுதலான ஒரு அபிப்பிராயம், "பெண்கள் உட்டியாண, நௌலி செய்யக் கூடாது" என்று இருந்தது. சரியானபடி சித்திரத்திலுள்ளபடி செய்தால்தான் பலன் உண்டு என்று இல்லை. எந்தப் பயிற்சி ஆகட்டும் அவ்வாறு நினைப்பது தவறு. ஆனால் அந்த நிலைக்கு வரவேண்டும என்று எடுத்துக் கொள்ளும் ஒவ்வொரு சிறு முயற்சிக்கும் பலன் உண்டு. அவ்வகையில் பெண்களுக்கு சித்திரத்திலுள்ளபடி உட்டியாண, நௌலி சரியாகச் செய்ய வராவிட்டாலும், வயிற்றை எக்கி எக்கிச் செய்யும்போது அதன் பலன் இருக்கத்தான் செய்யும்.

முக்கியமாய், சகோதரிகளுக்கு ஆஸ்துமா இருந்தால் அவர்களும் செய்து பலன் அடையலாம். அம்மாதிரி எத்தனையோ சகோதரிகள் பலனடைந்து இருக்கிறார்கள்.

முதலில் செய்யும் விதத்தை விளக்கிப் பின் அதனால்

ஏற்படும் பலன்களைச் சொன்னால்தான் ஒருவாறாய் விளங்கும்.

செய்யும் விதம்: அரை அல்லது ஒரு அடி இடை வெளி விட்டு, கால்களை விரித்து வைத்து நிற்கவும். இரண்டு கைகளைச் சித்திரத்திலுள்ளபடி தொடைமேல் வைத்துக் கொள்ளவும். முன் பக்கம் சிறிது குனியவும். வயிற்றில் இறுக்கம் இல்லாமல் தளர்த்தவும். மூச்சைப் பூராவும் வெளியில் விடவும். வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து எக்க வும். ஐந்து அல்லது பத்து விநாடி வரை அவ்வாறே நிறுத்தவும். பிறகு மூச்சை மெதுவாய் உள்ளுக்கு இழுத்த வாறே வயிற்றைத் தளர்த்தவும். பிறகு நிமிர்ந்து சாதாரண மாய் மூச்சு இரண்டு மூன்றுதரம் இழுத்து விட்டு, மறுபடி மேற்சொன்னபடி செய்யவும். இம்மாதிரி மூன்று முதல் ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

ஆரம்பத்திலேயே படத்திலுள்ளபடி செய்ய வருவது கஷ்டம். சிறிது முயற்சியுடன் தினமும் பலதடவைகள் செய்து வந்தால் ஒரு நாள் சரியாய்ச் செய்ய வந்து விடும். செய்தவரை பலன் உண்டு. வயிறு கரைந்து, தொந்தி யில்லாமல் இருந்தால் சீக்கிரமாகச் செய்ய வரும். மற்ற ஆசனங்களைச் செய்து வயிற்றைக் கரைத்துக் கொண்டால், மற்றவர்களுக்கும் சீக்கிரமாக வந்து விடும். "வயிறு கரைவ தேது" என்று இந்தப் பயிற்சியை ஒதுக்கக் கூடாது. எப்ப டிப்பட்ட வயிற்றை உடையவர்களும் இதைப் பயின்று செய்து வரலாம். பலன் நிச்சயம் உண்டு.

முதலில் வயிற்றை உள்ளுக்கிழுத்து முயற்சிக்க வேண் டும். இவ்வாறே செய்து வந்தால் சில நாட்களில் இரண்டு பக்கமும் இரண்டு கம்பிபோலச் சித்திரத்திலுள்ளபடி

செய்ய வரும். ஆகாரத்தில் கொழுப்புச் சத்து அதிகம சேர்க்காமல் இருந்தால் இன்னமும் நன்ருகச் செய்ய வரும்.

பலன் எவ்வாறு?

எதையும் நம்வசம் கொண்டு வருவதில் அபரிமித மான பலன் உண்டு. நமது கை, நமது கால், நமது முதுகு, நமது வயிறு என்று சொல்லிக் கொள்ளுகிருேம். ஆனல் எப்பொழுது இவைகள் நமது இஷ்டத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு, வேலை செய்யாமல் அதன் இஷ்டமாய் இருக்கின்றதோ, அப்பொழுதே நமக்கு நோய்கள் இருக்கின்றன என்று கட்டாயமாக நிச்சயிக்கலாம்.

நாம் மூச்சை இழுக்கும்போது நுரையீரல் விரியவும், நுரையீரல் விரியும் போது வயிறு பெருகவும் செய்கிறது. நாம் மூச்சை விடும் போது வயிறு சிறுகவும், நுரையீரல் குறுகவும் செய்கிறது. இது இயற்கையின் கட்டளை. ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்குத்தான் இந்த நியதி கிடையாதே! சரியாக நுரையீரல் நிறையுமட்டும் மூச்சை வாங்கவும், நுரையீரல் காலி ஆகும் வரைக்கு மூச்சை விடவும் ஆவதில்லையே! எனவே வயிறும் சரியானபடி சுருங்கவும், விரியவும் செய்ய முடியாமல் போகின்றது. அவ்வாறு ஆவதால் வயிற்றிலுள்ள உறுப்புகளாகிய ஆகாரப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், பாங்கிரியாஸ், கல்லீரல், மண்ணீரல், குண்டிக்காய், அட்றினல் கோளம், பித்தப்பை, சிறுநீர்ப் பை, தாது உறுப்புகள் முதலியன செல்லப் பிள்ளையைப் போன்று வேலையில்லாமல் சோம்பல் மிகுபட்டு அதனதன் வேலைகளை மந்தமாய் செய்கின்றன. “வயிறுதானே போனல் போகிறது” என்று இருப்பதற்கில்லை. உண்டதை

ஜீரணமாக்கா விட்டால் ஆஸ்துமா குறையாது. ஜீரணமானதை சரியானபடி வெளியேற்றுவிட்டால் ஆஸ்துமா குறையாது. மற்றும் வயிற்று உறுப்புக்கள் சரியானபடி வேலை செய்யா விட்டாலும் ஆஸ்துமா குறையாது. மருந்துகளினுல் இவைகளை ஒருவாறுய் வேலைகளை செய்யும் படி செய்விக்கலாம். ஆனுல் அம்மருந்தும் இரண்டு மூன்று மணி நேரத்தில் மூத்திரக் காய்களால் வடிகட்டப்பட்டு விடும். பின் மறுபடி மருந்து சாப்பிட வேண்டியதுதான். இவ்வாறே மருந்துகளைக் கொண்டே வயிற்றுறுப்புகளின் வேலைகளை வாங்குவதென்பது எப்போதுமே சண்டி மாட்டுக்கு, சாட்டை அடி கொடுத்து கொடுத்து வேலை வாங்குவதற் கொப்பாகும்.

ஆனுல், இம்மாதிரி உட்டியாணு போன்ற பயிற்சிகளினுல் வயிற்றுறுப்புகளுக்கு வேலை வாங்குவதென்பது இயற்கை சாஸ்திரத்தை ஒட்டி இயங்குவதாகும். இயற்கை எவ்வாறு வேலை செய்விக்கின்றதோ அதனை அனுசரித்தே பயிற்சியும் அளித்தால் அவ்வுறுப்புகள் சந்தோஷமாக விழிப்புற்றுத் தம் கடமைகளைச் செய்யத் தயாராகி விடுகின்றது.

உட்டியாணு செய்யும் போது வயிற்றுறுப்புகள் முதலில் நமது வசமாகின்றன. வயிற்றை உள்ளே எக்கும் போது எல்லா வயிற்றுறுப்புகளுக்கும் நல்லதொரு பயிற்சி ஏற்படுகின்றது. நல்ல இரத்தோட்டம் கிடைக்கின்றது. தவிர, இவ்வாறு எக்கும் போது வயிற்றுறுப்புகள் எல்லாமுமே பின்பக்கமும், மேல்பக்கமுமே ஒதுக்கப் படுகின்றன. அப்பொழுது நுரையீரல் நன்கு அமுக்கப் படுகின்றது. அதனுல் நுரையீரலும் சுறுசுறுப்படைகின்றது. உட்டி

யாணாவினால் நுரையீரலுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதைப்போல வேறெதிலும் கொடுக்க முடியாது; அவ்வளவு உயரிய— உகந்த முறையில் ஆஸ்துமாவினால் பீடித்த நுரையீரல் களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப் படுகின்றது.

வயிற்றிலுள்ள அவயவங்களில் முக்கிய கோள மாகிய அட்ரினேல் கோளம் உற்சாகம் கொள்ளுகின்றது. அதன் வேலையாகிய அட்ரினலின் ரசம் பயிற்சியின் போது அபரிமிதமாய்ச் சுரக்கின்றது. எனவே இப் பயிற்சியை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் செய்தால் உடனே அவர் களுக்கு விடுதலை கிடைக்கின்றது. இரண்டு, மூன்று நாட் களுக்குள் எப்பேர்ப்பட்ட ஆஸ்துமாக்காரர்களும் இதனால் பெரும்பலனையடையலாம். எழுந்து நின்று செய்ய முடி யாதவர்கள் படுத்தவாறும் செய்யலாம். பலன் என்னமோ நிச்சயம் உண்டு.

குறிப்பு: வயிற்றில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்துக் கொண்டவர்கள் உட்டியாணாவைச் செய்யக் கூடாது. வயிற்றில் புண் உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது. இருதய நோய், இரத்த அழுக்கம் முதலியன உள்ளவர்கள் இதைச் செய்யக் கூடாது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் செய்யக் கூடாது. வீட்டு விலக்காய் இருக்கும் நாட்களில் செய்யக் கூடாது.

35.

நெளலி

செய்யும் விதம்: சாதாரணமாய் கால்களைச் சேர்த்து வைத்து நிற்கவும். சிறிது முன் பக்கம் குனிந்து கைகளைச் சேர்த்து தொடையின் சந்தில் சித்திரத்தில் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ளவும். வயிற்றைத் தளர்த்தவும். மூச்சை பூர்ணமாய் வெளியில் விட்டு வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து எக்கவும். இம்பொழுது உட்டியாண நிலை வரும். இவ் வாறு எக்கினவுடன், வயிற்றின் மத்தியில் நெருக்கி இறக் கும். இப்படிச் செய்தால் சித்திரத்திலுள்ளபடி வயிற்றின் நடுவில் தசைக் கூட்டம் இரண்டு தடிபோல் வந்து, இரண்டு பக்கங்களிலும் பள்ளம் விழும். இந்த நிலையில் ஐந்து விநாடி வரை இருந்து, பின் வயிற்றை மெதுவாய் தளர்த்தி, நிதானமாய் மூற்சை இழுத்தவாறே சாதாரண நிலைக்கு வரவும். இம்மாதிரி அவரவர்களுக்கு வேண்டிய அளவு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் வரை செய்யலாம். ஒவ் வொரு தடவைக்கும் இடையில் நன்றாய் நிமிர்ந்து நின்று இரண்டு மூன்று தடவை மூச்சை சாதாரணமாய் விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். இதற்கு மத்திய நௌலி என்று பெயர்.

இந்த நௌலியை, காலைச் சிறிது அகலமாக வைத்தும், செய்வதுண்டு. ஆரம்ப சாதகர்கள் முன் சொன்னபடி செய்தால் சீக்கிரம் பழக வரும். பழகிய பின் எப்படியும் செய்யலாம்.

ஆரம்ப சாதகர்கள், முன் சொன்னபடி தொடையின் சந்தில் கைகளை வைத்து பயிற்சி செய்யும் போது, முழங்

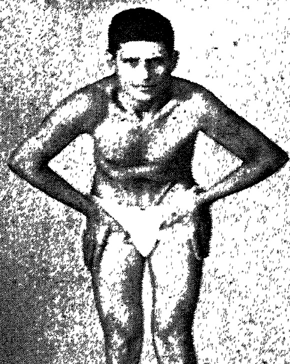
கைகளால் வயிற்றின் இரண்டு பக்கங்களையும் சிறிது அழுத்திறைப்போல் செய்து வந்தால், நடுவில் சதை திரளச் செய்யலாம்.

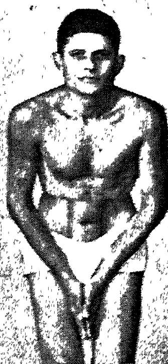
நௌலி செய்யும் முறை எத்தனை தரம் படித்தாலும் செய்யப்போனால் உடனே சித்திரத்திலுள்ளபடி வந்து விடாது. சிறிது சிறிதாகப் பயிற்சியின் மூலம் நமது ஆட்சியை வயிற்று உறுப்புக்களின் மேல் செலுத்தி, நமது இஷ்டத்திற்குக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். அதற்கு சில நாட்கள், சில மாதங்களாவது பிடிக்கும். நௌலியில் பல விதங்களுண்டு. அவைகளுக்கு நௌலிக்கிரியா என்று பெயர். அவைகளில் தக்ஷிண நௌலி, வாமன நௌலி மிக முக்கியமானது.

இந்தப் பயிற்சி செய்வதற்கு கால்களை சிறிது அகலமாக வைத்து நிற்பது நல்லது. முன் பக்கம் லேசாகக் குனிந்து, தொடைகளின் மேல் கைகளை வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை நன்கு வெளியில் விட்டு வயிற்றை உள்ளுக்கு எக்கவும். இடது தொடையின் மேல் உள்ள கையை நன்கு தொடையில் அழுத்தினால் இடது பக்க வயிற்றுச் சதைக் கூட்டம் வலது பக்கம் ஒதுங்கும். இதற்கு தக்ஷிண நௌலி என்று பெயர். சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள்.

இதைப் போலவே, வலது தொடையின் மேல் கையை நன்கு அழுத்திக் கொண்டு, வலது பக்க வயிற்றுச் சதைக் கூட்டத்தை இடது பக்கம் ஒதுக்க வேண்டும். இதற்கு வாமன நௌலி என்று பெயர்.

இவ்வாறு வலது பக்கமும், இடது பக்கமும் மாறி மாறிச் செய்ய வேண்டும். சுமார் 10 தடவைகள் செய்யலாம். அவ்வளவு நேரமும், மூச்சை வெளியில் விட்ட


Uddiyana
உட்டியாண


Nawli
நௌலி



வாறே இருந்து செய்ய வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு அவ்வளவு நேரம் மூச்சுப் பிடித்துச் செய்வதற்கு சிரமமாய் இருக்கும். அவர்கள் முடிந்த வரை இரண்டு மூன்று தடவைகள் முதல் பத்து, பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்ய லாம். இவ்வாறு செய்யும்போது, செய்வதற்கு தகுந்த மாதிரி கைகளை மாற்றி தொடையை அழுத்திக் கொண்டு செய்யலாம். இதையே வேகமாகவும் பழகலாம்.

ஆரம்ப சர்தகர்கள் முதலில் இடுப்பையும் சிறிது தகுந்தாற்போல் வளைத்துக் கொடுத்தால் சுலபமாகச் செய்ய வரும். தக்ஷிண நௌலி செய்யும் போது, இடது கை தொடையில் அழுத்தும் சமயம் சிறிது இடது பக்கம் இடுப்பை வளைத்துக் கொண்டால் இடது பக்கம் வயிற்றுச் சதை தளர்ச்சி அடைந்து வலது பக்கம் சதை திரளும். அவ்வாறே வாமன நௌலிக்கும், வலது கை தொடையில் அழுத்தும் சமயம், வலது பக்கமாக சிறிது இடுப்பை வளைத்துக் கொண்டால் வலது பக்க வயிற்றுச் சதை தளர்ச்சி அடைந்து இடது பக்கம் சதை திரளும். இவைகள் பழகி நன்கு செய்ய வத்த பின் இடுப்பை வளைக்க வேண் டிய அவசியமில்லை. சாதாரணமாகவே செய்யலாம்.

நௌலி கிரியைகள்

வயிற்றுச் சதைத் திரள்களை நம் இஷ்டப்படி அடி வயிற்றிலிருந்து மேல் வயிற்றிற்கும், மேல் வயிற்றிலிருந்து அடி வயிற்றிற்கும் படிப்படியாய் மடித்தாற்போல் அலைகள் எழும்பி மடிவதுபோலச் செய்ய வேண்டும்.

மத்ய நௌலியை செய்து வலது, இடது பக்கமாக மத்தினால் தயிர் கடைவதுபோல் திருப்புவதும் செய்ய வேண்டும்.

பலன் எவ்வாறு!

நேயர்களே! இம்மாதிரி எல்லாம் செய்யச் சொல்லுவதைப் பார்த்துப் பயந்து விடாதீர்கள். இவைகளெல்லாம் செய்ய வேண்டிய கிரமமான முறைகள். ஆரம்பத்தில் எல்லோருக்குமே எதையும் சரியாகச் செய்ய வராதுதான். செய்ய வேண்டும் என்று ஊக்கங் கொண்டு சிறிதளவாவது தினசரி முயற்சி செய்து வந்தால் பலன் என்னமோ ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு பூரணமாய் நிச்சயம் உண்டு.

இப்பயிற்சிகளை நான்கு ஐந்து தடவை செய்ய முயற்சி செய்தாலே போதும். அதன் பலன் எவ்வளவு அபரிமிதமாய் கிடைக்கிறது என்பதை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் அறிவார்கள்.

முன் உட்டியாணாவிற்கு எவ்வாறு பலன் உண்டாகின்றது என்று சொல்லியிருக்கிறதோ அதே பலன்தான் இதற்கும். ஆகையால் அதையே மீண்டும் மீண்டும் சொல்ல வேண்டியதில்லை. வயிற்றுறுப்புகளுக்கு இதைப்போலப் பயிற்சி வேறு எதிலுமே கிடையாது. எதை நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர முடியாது என்று மற்ற வைத்தியங்கள் கைவிட்டனவோ, அதை நடை முறையில் கட்டுப் படுத்தி செய்து காண்பிக்கின்றது இந்த உட்டியாணாவும், நௌலியும், நௌலி கிரியாக்களும். சர்க்கஸில் கட்டுக் கடங்கா காட்டு மிருகங்களை இஷ்டப்படி ஆட்டுவிப்பதைப் போல, வயிற்றுறுப்புகளை நமது இஷ்டப்படி ஆட்டுவிக்கலாம்.

முக்கியமாக, ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு அட்றினேல் கோளத்தின் ரசம் வேண்டிய அளவு கிடைக்க இந்தப் பயிற்சிகள் சுலபமாக உதவுகின்றன. எனவே, ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இவை ஒருவரப்பிரசாதமாகும்.

36.

சாந்தி ஆசனம்.

ஆம். உண்மையில் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு சாந்தி அளிக்கும் ஆசனமேயாகும். இதற்கு பழைய பெயர் 'சவாசனம்' எனப்படும். பெயரின் பொருள் நன்றாக இல்லாததினால் நாம் இதற்கு 'சாந்தி ஆசனம்' என்று புதிய பெயர் சூட்டியுள்ளோம். சாந்தி ஆசனத்தை கட்டாயமாக ஒவ்வொரு ஆஸ்துமாக்காரர்களும் செய்ய வேண்டும். அவரவர்கள் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்களை செய்து முடித்துவிட்டு கடைசியில் இந்த ஆசனம் செய்தால் இதுவரை செய்த ஆசனங்களின் பூரண பலனை அடைய முடியும். ஒரு ஆசனம் செய்தாலும், பல ஆசனங்கள் செய்தாலும் இதைக் கட்டாயமாகச் செய்யத்தான் வேண்டும்.

ஒரு சிலர் இந்த ஆசனத்தை செய்யாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். "எனக்கு ஆசனங்களை செய்வதால் ஒன்றும் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. அதனால் சாந்தி ஆசனம் செய்வதில்லை என்று சொல்லுகிறார்கள். களைப்பு ஏற்பட்டால் தான் சாந்தி ஆசனம் செய்யவேண்டும் என்பதில்லை. களைப்பு ஏற்படாவிட்டாலும் சாந்தி ஆசனம் செய்தே தீர வேண்டும்.

சிலர் 'சாந்தி ஆசனம் செய்தால் தன்னை அறியாமல் தூக்கம் வந்து விடுகிறது; அதனால் செய்வதில்லை' என்று சொல்லுகிறார்கள். அவ்வாறு விட்டுவிடுவது சரியல்ல. மனதை விழிப்பில் வைத்துக் கொண்டே செய்யப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மனதிற்கு ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இதில் வேலையிருக்கும்போது அந்த வேலையிலேயே

மனது நாட்டம் கொள்ளவேண்டும். இவ்வாறே பழக்கப் படுத்திக் கொண்டுவந்தால் நாளடைவில் தூக்கம் விலகி விடும்.

மற்ற ஆசனங்களெல்லாம் உடலைக்கொண்டு வளைத்தும், நிமிர்த்தியும் செய்யவேண்டும். இந்த சாந்தி ஆசனம் அவ் வாறு அல்ல. உடலை அலுங்காமல், அசையாமல் படுத்துக் கொண்டு மனதினால் மட்டும் செய்யக் கூடிய ஆசனம். இத்தனை நேரம் பல ஆசனங்களைச் செய்து அந்தந்த பாகங் களுக்கு பயிற்சியும், புதிய ரத்தோட்டமும் கொடுக்கப் பட்டது. அவ்வாறு செய்ததினால் அந்தந்த பாகங்களுக்கு விழிப்பேற்பட்டு, சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும். அந்த சமயத்தில், கடைசியாக இந்த சாந்தி ஆசனத்தில், மனதி னால் அப்பாகங்களை புகழ்ந்து, கடமைகளை நினைவுறுத்தி, சாந்தி அளித்தால், அப்பாகங்கள் மற்ற எந்த மருந்தினாலும், சாதனத்தினாலும் அடைய முடியாத ஒரு பெரும் சாந்தியும் பலமும் அடைகின்றது. அதனால் சாதாரணமாக ஆசனங் களினால் ஏற்படும் பலனைவிட, பன்மடங்கு இந்த ஆசார, உபசார வார்த்தைகளினால் சாந்தி ஆசனத்தில் ஏற்படு கின்றது. அதனால் தான் மற்ற எந்த ஆசனங்கள் செய் தாலும் கடைசியில் இதைச் செய்தே தீரவேண்டும் என்று சொல்லுவது.

சாந்தி ஆசனம் செய்யும் விதத்தை முதலில் விளக்கி விட்டு பின் அது எவ்வாறு ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு நன்மை பயக்கின்றது என்பதை ஆராய்வோம்.

சாந்தி ஆசனம் பழகும் விதம்.

விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். இரண்டு கால்களும் சேர்ந்தாற் போல் நீட்டி வைக்கவும். கைகளைப் பக்கத்தில்

உடலைச் சேர்ந்தாற்போல் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங் கைகளையும், விரல்களையும் தன் இச்சையாகப் பாதி மூடியும், மூடாமலும் இருக்கலாம். கழுத்து நேராய் வளையாமல் இருக்க வேண்டும். பக்கங்களில் திருப்பாமல் நேராய் முகம் மேல்கூரையை நோக்கி இருக்க வேண்டும். கண்களை முழுவதும் மூடிக்கொள்ளலாம்; அல்லது இலேசாகப் பாதி மூடியும் இருக்கலாம். இதில் விறைப்பே கூடாது. தன் இயல்புப்படி விட்டுவிட வேண்டும். உடலைத் தளர்த்தி நெகிழ விடவும். சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். சற்றும் விறைப்பாய் உடலை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. உடலில் எந்தப் பாகமும் பிகுவாய் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. எல்லாம் நெகிழ விட்டுத் தளர்த்தியாய் இருக்கும் படிப் பார்த்துக் கொள்ளவும். இது முதல் படி.

மனதை வேறெதிலும் செல்ல விடாமல், எதையும் நினையாமல், எந்த எண்ணத்தையும் மனத்தில் நுழைய விடாமல் தடுக்கவும். உடல் அவயவங்களைக் கால் நுனி முதல், தலை முடிவரை ஒவ்வொன்றாய் மனத்தினால் கீழ் வருமாறு பாவித்து அனுபவிக்கவும். நல்ல வெயிற் காலத்தில் உடலின் மேல் தென்றல் காற்று பட்டால் எவ்வளவு சுகமாய் இருக்கும்! அதை நினைவூட்டிக் கொள்ளவும். அக்காற்று சரீரத்தின் மேல் படுவதாகவும், அது ஊர்ந்து சரீரம் முழுவதும் பரவிப் புளகாங்கித மடைந்து இன்பம் அனுபவிப்பதாகவும் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாய்க்கால்களின் ஓரங்களில் வண்டல் மண் காய்ந்து, பில்லை பில்லைகளாய்ப் பக்குப் பக்காய் வாய்க்கால் தண்ணீரில் விழுந்து விடுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அதைப் போல், நமது சரீரத்திலுள்ள வேதனைகள், கஷ்டங்கள், நோய்கள், சோர்வுகள் யாவும் கழன்று

கழன்று அந்த வசந்தகால நீரோடையில், காய்ந்து போன மண் பத்தைகள் விழுவது போலவும், சோர்வு, நலிவு, களைப்பு எல்லாம் தீர்ந்து பூரணசுகமாய் இன்பமாய் இருப்பதாகவும், மனத்திலுல் நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இரண்டாவது படி.

அதே இன்ப நினைவுடன், அதே நிலை கலையாமல் அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றையும் நினைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கமாக நினைத்து, அந்தந்த அங்கத்திற்குத் தக்க சாந்தி ஜெபத்தை உச்சாடனம் செய்து, உற்சாகம், ஊக்கம் அளித்துக் கடமைகளை நினைவுறுத்தித் தளர்ச்சியை அளித்து 'நீ இளைப்பாறுவாயாக உனக்குப் பூரண சுகம் கிடைப்பதாக' என்று மனத்திலுல் நினைக்க வேண்டும். மனம் உடலின் உள் பாகத்தையே ஊர்ந்து செல்ல வேண்டும். மேல் பக்கமாக நினைக்கக் கூடாது.

சாந்தி ஜெபம்.

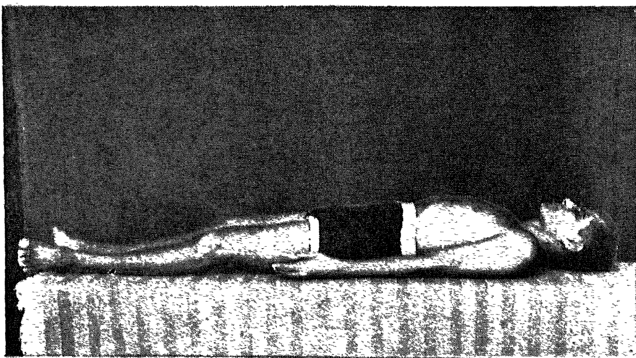
கால் விரல்களே! உங்களுக்குத் தளர்ச்சி அளிக்கிறேன்; ஓம் சாந்தி. பாதங்களே! தளர்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. கணுக்கால்களே தளர்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. கெண்டைக்கால்களே! பலம் அடைவீர்களாக; தளர்ச்சி உண்டாகட்டும்; ஓம் சாந்தி. முழங்கால்களே! விழிப்பாய் இருங்கள்; துர் நீரைச் சேர விடாதீர்கள்; ஓம் சாந்தி. தொடைகளே! தளர்வீர்களாக; இதோ உங்களுக்குச் சுகமளிக்கிறேன்; ஓம் சாந்தி. ஓ மர்மஸ்தானமே! நீ பூரணமாய் இருக்கிறுய்; ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறுய்; அடக்கமாய் இரு. என் இஷ்டப்படி நடப்பாயாக; ஓம் சாந்தி. மலக்குடலே! உன்னிடம் சேரும் மலங்களை ஒழுங்காய்த் தள்ளுவாயாக; மலச்சிக்கலே ஒழி; ஓம் சாந்தி. சிறு

குடலே! நீ உத்தமன்; உன் கடமையைச் சரிவரச் செய்வாயாக; ஆகாரத்திலுள்ள சத்தை நன்முகக் கிரகித்து இரத்தத்துடன் சேர்ப்பாயாக; ஓம் சாந்தி. ஏ! ஆகாரப்பையே! உன்னை இனி வருத்தமாட்டேன்; உகந்த ஆகாரத்தை நேரப்படி அளிப்பேன்; நீயே என் வாழ்வின் ஆதாரம்; கடமைகளைச் செய்வாயாக; ஓம் சாந்தி. பித்தப்பையே! ஜாக்கிரதை! அளவான பித்தத்தை அளி; சோம்பேறித்தனத்தை விரட்டு; ஓம் சாந்தி. கல்லீரலே! உன் சக்தி அபரிமிதம்; நீ சமய சஞ்சீவி; சுகமடைவாயாக; ஓம் சாந்தி. மண்ணீரலே! சத்துக்களைச் சேகரித்து உன் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்; ஓம் சாந்தி. பாங்கிரியாசே! வரும் சர்க்கரையை அளவாய் மாற்றுவாய்; உன் துணை மிக அவசியம்; ஓம் சாந்தி. அட்ரினேல் கோளமே! நீயே இருதயத்தை ஆட்டி வைக்கிறாய்; அமைதியுடன் நிதானமாய் உன் பணியை ஆற்று; ஓம் சாந்தி. ஏ! குண்டிக்காய்களே! உங்கள் உதவி மிக இன்றியமையாதது; நீங்கள் விஷத்தை அகற்றுகிறீர்கள்; உறுதியுடன் வேலை செய்வீர்களாக; ஓம் சாந்தி. விதானமே! (Diaphram) உன் ஆளுகைக்குள் இருக்கும் அவயவங்களை விட்டு விடாதே; நல்ல பயிற்சி வாங்கு; ஓம் சாந்தி.

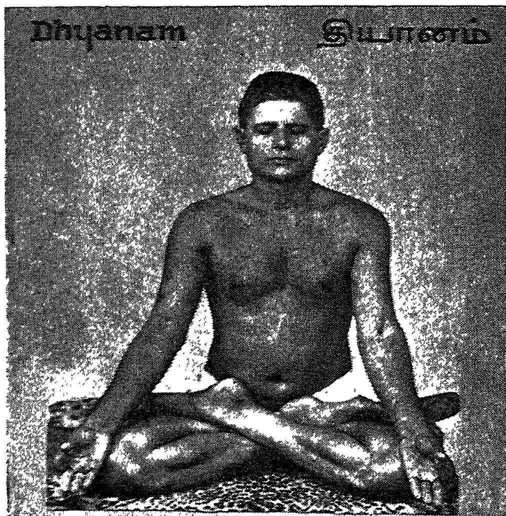
மனதை உள் முகமாய் நுரையீரல்களை நினைத்து அவற்றின் ஒவ்வொரு சிறிய துவாரங்களிலும் ஆரோக்கியம் நிறைந்து ததும்புவதாகப் பாவனை செய்து கொண்டு, உங்களால் தான் உடல் வாழ்கிறது; நீங்கள் பிராணனை அளிக்கிறீர்கள்; கரியமில வாயுவைத் துரத்தி அடிக்கவும்; பிராண வாயுவினுல் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யவும்; க்ஷயம், காசக் கிருமிகளுக்கு இடம் கொடாதீர்கள்; என்றும் ஆரோக்

கியமாய் இருங்கள் ; ஓம் சாந்தி. ஏ ! இருதயமே ! என் அப்பனே ! உனக்கு அனந்த கோடி நமஸ்காரம் என்று மனதால் அதை மூன்று தடவை பிரதக்ஷணம் செய்து விட்டுப் பிறகு, " நீ மிகவும் பலவான் ; சத்தியவான் ; இவ் வுடலைக் காப்பது உன் கடன் ; சரீர அணுக்களுக்கெல்லாம் இரத்தத்தைப் பாய்ச்சி அனுப்புவாயாக ; உனக்குப் புத்துயிர் அளிக்கிறேன் ; ஒரே நிதானமாய் அமைதியாய் உன் பணியாற்று ! ஓம் சாந்தி. தோள்களே ! நீங்கள் பலவான்கள் ; அழகை அளிப்பவர்கள் ; ஓம் சாந்தி. கைகளே ! நீங்கள் ஆரோக்கியமாய், சுகமாய் இருப்பீர்களாக ; ஓம் சாந்தி. விரல்களே ! நீங்கள் சிருஷ்டியின் துணை ; நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாய் இருப்பீர்களாக ; உங்களைத் தள்ர்த்துகிறேன் ; ஓம் சாந்தி.

தைராய்டே ! உன்னத உயிர்த் துணைவா ! நீயே எல்லாவற்றிற்கும் கர்த்தா ; உன் கிருபை யில்லாது இவ்வுடல் உய்யாது ; நீ சிரஞ்சீவியாக வாழ்வாயாக ; இதோ உனக்குப் பூரண சக்தி அளிக்கிறேன் ; ஓம் சாந்தி. பாரா தைராய்டே ! நீ தைராய்டுக்குத் துணைபுரிந்து சரியாய்க் கவனித்துக் கொள் ; ஓம் சாந்தி. வாயே ! நீ உத்தமன் ; நல்ல வஸ்துக்களை உனக்களிப்பேன் ; அடக்கமாய் இரு ; ஓம் சாந்தி. பற்களே ! நீங்கள் உறுதியுடையவர்கள் ; சுத்தமாய் ஆரோக்கியமாய் இருப்பீர்களாக ; ஓம் சாந்தி. நாசித் துவாரங்களே ! பிராணனை அளிக்கும் வாசல்களே ! சுத்தமாய் ஆரோக்கியமாய் இருங்கள் ; ஓம் சாந்தி. ஏ கண்களே ! கண் மணிகளே ! நீங்கள் உடலின் ஜன்னல்கள் ; உங்கள் மூலம் உலகைப் பார்க்கிறேன் ; உங்கள் பார்வை நீடிப்பதாக ; ஓம் சாந்தி காதுகளே ! உங்கள் அமைப்பு விசித்திரமானது ; நுட்பமானது ; வாழ்க உங்கள் சேவை ;



சாந்தி ஆசனம்


Dhyanam
தியானம்

ஓம் சாந்தி. ஏ பிட்யூடரியே! நீயே கர்த்தா; அரசன்; உன் துணை யில்லாமல் வாழ முடியாது; உன் கடமைகள் அனந்தம்; என்னை வாழ்விப்பாயாக; மனிதனுக்குவாயாக; மகத்தான சக்தி உனக்கு அளிக்கிறேன்; ஓம் சாந்தி. பினியல் பாடியே! பிட்யூடரிக்கு நன்கு துணை புரிவாயாக; ஓம் சாந்தி. மூளையே! வாழ்க! நீ விசித்திரப்பொறி; உன் ஆணையால் சகலமும் நடக்கிறது. இதோ அமைதி அளிக்கி றேன். சக்தி அளிக்கிறேன்" என்று மூன்று தடவை மூளையை மனதால் பிரதட்சணம் செய்யவும். இது மூன்ரு வது படி.

பிறகு மனதைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்தி தியானத்தில் இருக்கவும். இது நான்காவது படி. தியானத்தில் இருக் கும்போது, குத்துவிளக்கின் திரி, தீபம் எரிவதுபோல் பாவித்து ஜோதியை நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஸஹஸ்ரார மாகிய தாமரை மலர்வதாகவும், ஜோதி மயமாய்த் திகழ்வ தாகவும் பாவித்துத் தியானத்தில் இருக்கலாம். ஓம் எனும் பிரணவம் பிரகாசத்துடன் சுடர்விட்டு ஜொலிப்பதாகவும் நினைத்துத் தியானம் செய்யலாம். எல்லாம் புருவ மத்தியில் இருப்பதாகவே மானசிகமாக நினைத்துத் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

மூன்று படிகளும் செய்யக் குறைந்தது ஆறு ஏழு நிமி டங்களாகும். நான்காவது படியாகிய தியானத்தில் குறைந் தது ஐந்து நிமிடங்களாவது இருக்க வேண்டும். மேற் கொண்டு அவரவர்கள் இஷ்டப்படி பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள்கூட இருக்கலாம். ஆனல் தூங்கிவிடக் கூடாது.

மேற்படி சாந்தி ஜெபத்தை மனப் பாடம் செய்து கொள்ளலாம். அல்லது சாந்தி ஜெபத்தின்போது வரி

சைப்படி அவரவர்கள் இஷ்டமாய்க் கற்பனை செய்தும் சொல்லலாம்.

சாந்தி ஜெபம் சொல்லி வரும்போது சில அவயவங் களின் பெயர்களைத் தமிழில் சொல்லாமல் ஆங்கிலத்தில் சொல்ல வேண்டி யிருப்பதற்கு வருந்துகிறோம். அந்த அவயவங்களுக் கெல்லாம் இன்னும் சரியான தமிழ்ப் பதங் களைக் கண்டு வழக்கத்தில் தாராளமாய் வரவில்லை. எப்படிச் சொன்னால் என்ன? கடவுளை யார் யார் எந்தப் பெயர் கொண்டு அழைத்தாலும், அது கடவுளை நினைத்துச் சொல் லுவதால் அது அவனையே குறிக்கும். அது போலத்தான் இதுவும்.

சாந்தி ஆசனப் பலன்.

சாந்தி ஆசனத்தில் முதல் படியைச் சரியாய்ச் செய்த பின் தான் இரண்டாவது படிக்குப் போக வேண்டும். எல்லா அவயவங்களும் தளர்ந்து விட்டதென்று நினைப்பு உண்டாகும். கவனித்துப் பார்த்தால் கால்கள் விறைப் பாய் விரல்களை நீட்டி வைத்திருப்பார்கள். சிலருக்கு இடுப்பு இறுக்கமாய் விறைத்திருக்கும். இதை கவனித்து முதலில் சரிபார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சிலருக்குக் குதிக்கால்கள் ஒட்டினாற்போல் சேர்த்து வைக்க வேண்டு மானால் சற்று விறைப்பாய் வைத்தால் தான் முடியும். அத்தகையவர்கள் அரை அடி வரை இடைவெளி விட்டு இயற்கையான தளர்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்ளலாம். சிலருக்குக் கைகளை உடலைச் சேர்த்தாற்போல் தளர்த்தி வைக்க முடியாது. அவர்கள் சற்று தூரம் ஐந்தாறு அங் குலம் தள்ளி வைத்து, இயற்கையாய்த் தளர்த்தலாம். சில ரின் உடல் அமைப்பு மாறியும் இருக்கும். ஆனால் அதற்

காக உடலை வளைத்து இஷ்டப்படி இழுக்கக் கூடாது. முது கெலும்பு, கழுத்து, தலை இவைகளை நேராய் இருத்தித் தளர்த்திவிட வேண்டும். இது சரியாய் வந்ததற்கு அடை யாளம என்ன வென்றால், சாந்தி ஜெபம் செய்யும்போது யாராவது ஒரு காலையோ கையையோ பிடித்துத் தூக்கினால், அவை உங்கள் வசமில்லாமல் தளர்ந்து இருக்கும். இப்படி முழுத் தளர்ச்சி கிடைக்கப் பல நாட்கள், சிலருக்குப் பல மாதங்களும் ஆகும்.

இப்படித் தளர்த்துவதால் உண்டாகும் பலன் அபரி மிதமானது. நரம்புகள், தசைகள், இருதயம் முதலியவை மட்டற்ற பலன் அடைகின்றன. நாம் கையையோ அல் லது எந்தப் பாகத்தையோ மடக்கினால் அங்குள்ள தசைகள் சுருங்குகின்றன. அந்தத் தசைகளிலுள்ள கிளைகோஜன் மாறுதலடைந்து லாக்டிக் அமிலமெனும் விஷமாக மாறு கிறது. அவ்விஷத்தை மாற்றப் பிராணவாயு வேண்டும். நாம் மீண்டும் மீண்டும் கையை அசைக்க அசைக்கப் பிராண வாயு நிறைந்த சுத்த இரத்தம் அவ்விடத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அதற்குத் தான் நாம் சீக்கிரம் சீக்கிரமாகப் பெருமூச்சு வாங்குகிறோம். அடிக்கடி மடங்கின இடத் தில் வலிப்பதற்குக் காரணம் இந்த லாக்டிக் அமிலம் அதிக மாகி விடுவதனால் தான். இது சிதைந்து கரியமிலமாகவும், நீராகவும் மாறுகின்றது. அப்பொழுதுதான் இரத்தம் கெட்ட இரத்தமாக மாறுகிறது. அதிலுள்ள நீர், குண்டிக் காய்களில் சிறு நீராகப் பிரிந்து, பிறகு நுரையீரலில் கரிய மிலவாயுவாக வெளியேறிப் பிராண வாயுவினால் நிரப்பப் படுகிறது. இந்த வேலை நமது சரீரத்தில் இடைவிடாமல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

இதற்கு முன்சொல்லிய ஆசனங்களில், உடல் அவயவங்கள் நீண்டும், மடங்கியும், நிமிர்ந்தும் வேலை செய்தன. அவற்றிற்கு இந்தச் சாந்தி ஆசனம் தளர்ச்சியையும் புத்துயிரையும் வழங்குகிறது. வளரும் குழந்தை ஒரு சிறு காரியம் செய்து விட்டாலும், பெற்றோர்களிடம் ஓடி வந்து பெருமையாய்க் காட்டும். அப்பொழுது அக் குழந்தை செய்த காரியத்திற்காக 'சபாஷ்' என்று மெச்சி நமது சந்தோஷத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் குழந்தையின் மனம் வளர்ச்சி அடையும். மேற்கொண்டு பல நல்ல காரியங்களைச் செய்யத் திட்டமிடும். ஆனால் பெற்றோர்கள் அக் குழந்தையின் வேலையை அனாவசியமென்று கவனியாது "போடா பயலே, உனக்கென்ன வேலை" என்று அசட்டை செய்தால், அக் குழந்தையின் நிலை என்னவாகும்? உற்சாக மிழந்து, மனோபலம் குன்றிச் சோர்வு அடைந்து, எதையுஞ் செய்ய முயற்சிக்காமல் சோம்பேறியாகிவிடும். அதைப்போலத்தான் நமது உடலும். இத்தனை நேரம் வளைத்து, நீட்டி, மடக்கிப் பல ஆசனங்களைச் செய்த தசைகளுக்குத் புகழ்ந்து சபாஷ் பட்டத்தைச் சூட்ட வேண்டும்; மனோ கற்பனையில் சுகமளிக்க வேண்டும்; துதி பாட வேண்டும்; தளர்ச்சியைக் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் உடல்களைப்பு நீங்கி, உற்சாக மடைந்து, பூரண சக்தியும் பலத்தையும் பெறும்.

தளர்ந்த தசைகளுக்கும் அவயவங்களுக்கும், பூரணமாய்ப் பிராணவாயுப் பாய்ச்சலே இரத்தம் அளித்து அதன் களைப்பைப் போக்குகிறது.

சாந்தி ஆசனத்தின் இரண்டாவது படி சுக மளித்தல்; கஷ்டம் களைதல். இதனுடைய மகத்துவம் சொல்லில்

அடங்காதது. மனதால் ஆகாத காரியமில்லை என்பர். 'மனத்தின் வடிவமே மனிதன்' என்று மனோதர்ம சாஸ்திரம் சொல்லுகின்றது. மனத்தின் வலிமை மகத்தானது. மெஸ்மெரிசம் என்பது அதன் ஆரம்பப்படி தான். காய்ந்த எண்ணெய்க் கொப்பரையில் குளிர்ந்த ஸ்நானம் பண்ணின பிரகலாதன் என்ன! விஷத்தை அமிர்தமாக அருந்திய மீரா என்ன! கல்லைக் கட்டிக் கடலில் பாய்ச்சியும், தெப்பமாக மிதக்கச் செய்த திருநாவுக்கரசு என்ன! இவர்கள் அலைவரும் மனத்தை அடக்கின மகாத்மாக்கள். மனோ சக்தி நமக்குப் பழைய சொத்து. அது கவனிப்பாரற்றுக் கலைந்து போயிற்று. இன்று அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் இதற்காகப் பல சங்கங்களை அமைத்து ஆராய்கின்றனர். அவர்கள் வெளியிடும் ஆராய்ச்சிகளை அதாவது நமது பழைய சாஸ்திரங்களை இப்பொழுது விழுந்து, விழுந்து படிக்கிறோம்.

இந்தக் காலத்தில் நாம் பி.ஏ., எம்.ஏ., என்று படித்தவர்களைப் படிப்பாளிகள் என்கிறோம். நம் முன்னோர்கள் அக் காலத்தில் மனோ தத்துவத்தை உணர்ந்து ஆத்மாவை அறியப் பல சாஸ்திரங்களைக் கற்றுத் தேர்ச்சி பெற்றவனையே அறிந்தவன், கற்றவன் என்றனர். இந்தக் காலத்தில் ஏட்டுக் கல்விக்கே மதிப்பு. உண்மை அறிவிற்கு ஆதரவு கிடைக்காமல் போய்விட்டது. "மனமா? எங்கே அதைக் கண்முன் காட்டு". "ஆத்மாவா? அப்படியும் ஒன்று இருக்கிறதா? எல்லாம் கற்பனை தான்! இருக்கிறது என்றால் எங்கே காட்டு? எப்போது அதைக் காட்ட முடியவில்லையோ, அல்லது பார்க்க முடியவில்லையோ, அது இல்லை தான். அப்படிக் கண்ணால் பார்க்க முடியாமல் ஒன்று இருக்கிறது என்றால், இருந்து விட்டுப் போகட்டுமே! நமக்

கென்ன சம்பந்தம்!" என்று தர்க்க வாதம் பேச ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

அருட் ஜோதி ஸ்ரீ. இராமலிங்க அடிகளின் "கோடையிலே இளைப்பாற்றிக் கொள்ளும் வகை கிடைத்த" என்ற பாட்டைக் காலஞ் சென்ற ஸ்ரீ. கிட்டப்பாவினால் பாடப் பெற்ற இசைத் தட்டைக் கேட்டிருக்கின்றீர்க ளல்லவா? அதைக் கேட்கும் போது நமக்கு என்ன உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது? கோடை காலத்திலே, ஒரு குளிர்ந்த நிழலில், மேடைமேல் வீற்றிருப்பதாகவும், மெல்லிய பூங்காற்று வந்து உடலில் படுவதாகவும், அதனால் உடல் பூரித்துப் புளகாங்கிதம் அடைவது போலவும், ஒரு சுகம் உண்டாகிறதை அனுபவித்திருக்கிறோ மல்லவா? உண்மையில் நாம் அப்படி மேடைமேல் இருந்தா, பூங்காற்றை அனுபவிக்கிறோம்! மனோ கற்பனைதானே! ஆனால் உடல் என்னமோ அதை அனுபவித்தாற்போல் பூரிக்கிறது. நாம் ஒரு அறையில், புழுங்கிக் கொண்டிருப்போம். ஆனாலும் இப் பாட்டைக் கேட்கும் போது இந்த உணர்ச்சி உடலுக்கு ஏற்படத்தான் செய்கிறது.

அதைப் போலத்தான் இரண்டாவது படியில் சொன்ன சுகம் அனுபவிப்பதும்; துயரங்களைக் களைவதும். செய்து பாருங்கள்; சுகம் தெரியும்.

சாந்தி ஆசனத்தின் மூன்றுவது படியாகிய ஜெபம் செய்யும் பகுதியானது மிக அற்புதமானது. மந்திர சக்தி வாய்ந்தது. மந்திரமென்பது வேறென்ன! முன் சொன்ன சாந்தி ஜெபமே மந்திரமாகும். ஒவ்வொரு அவயவமாக நினைத்து, அதைப் புகழ்ந்து, கடைமையை நினைவுறுத்தி, மனோ சக்தி அளித்துச் சாந்தி அளித்து அலைகளைத் தளர்த்

தல் என்பது சுலபமாய்ச் செய்யக் கூடிய காரியமல்ல. எதோ! செய்து பாருங்கள்! விரல்கள், பாதம், கெண்டைக் கால், தொடை என்று நினைத்து வரும்போது, மனம் வேறி டத்திற்குச் சென்று எதையோ நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்.

சாதகர்கள் அப்படி விலகிச் செல்லும் மனதை மறு படியும் திருப்பி, "ஏ! மனமே! நான் எதற்காகப் படுத் திருக்கிறேன்! அதைக் கவனியாது நீ எங்கெங்கோ செல்கி றுயே! இனி இப்படி நடக்காதே. ஒழுங்காய் என்னிஷ்டம் போல் நட" என்று மறுபடியும் ·ால் விரல் முதல் எண்ணி சாந்தி ஜெபம் அளிக்க வேண்டும். தொடை பாகத்திற்கு வந்து மனம் வேறு விஷயங்களை எண்ண ஆரம்பித்து விட்டது என்றால், விட்ட இடத்தி லிருந்தே மறுபடியும தொடரக்கூடாது. முதலிலிருந்து கால் விரலிலிருந்தே ஆரம்பித்துச் செய்யவேண்டும். வயிற்று உறுப்புக்களை நினைத்துக் கொண்டிருப்போம். மறுபடியும் மனம் வேறு விஷயங்களுக்குத் தாவத் தொடங்கிவிடும். அதைத் திருப்பி, அதட்டி, நல்ல புத்தி சொல்லி, மறுபடியும் முதலிலிருந்து ஆரம்பித்துப் பழக வேண்டும். இப்படிச் செய்யச் செய் யப் பல நாட்கள், பல மாதங்களில் மனம் நம் இஷ்டம்போல் கால் விரலிலிருந்து ஆரம்பித்துத் தலைவரை விடாது நினைக்கப் பழகும்.

இந்த நிலையை நாம் அடைந்து விட்டாலே வாழ்க்கை யின் இலட்சியப் படிகளில் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தவர்க ளாவோம். இப்படி ஏறியவர்களின் உடல், மனம். வாழ்க்கை எல்லாமுமே ஒரு வெற்றிச் சின்னமாக விளங் கும். முகத்தில் கடுமையான ரேகைகள் மறையும். சாந்தம் நிறைந்த ஆரோக்கிய ரேகைகள் பரவும். கோபம் அடங்

கும். காமம் அடங்கும். எத்த விஷயமும் தன்னை மீறி நடப்ப தென்பது இனி நடவாது. இச்சா சக்தி (Will Power) நாளுக்கு நாள் அதிகமாகும். பூரண புருஷனாய்த் திகழலாம்.

தியான பலன்.

மனத்தினால் உடல் அவயவங்களுக்குச் சாந்தி ஜெபம் அளித்துத் தளர்ச்சியாக்கி, கடைசியில் மனதைப் புருவ மத்தியில் நிறுத்தித் தியானத்தி லிருப்பது சாந்தி ஆசனத் தின் நான்காவது படியாகும். இதனால் சாதகர்களுக்கு உடல் மாத்திரம் பயனடைகிற தென்பதில்லை. மனம், ஆன்மா, எல்லாமுமே பயனடைகின்றன. உடலினால் மன தும், மனத்தினால் உடலும், இவை இரண்டினால் ஆன்மாவும் பலனடைகின்றது.

மனம் அடங்குவதினால் இச்சா சக்தி, மனோ பலம் அதிகப்படுகிறது. உன்னத நோக்கங்கள், உயர் எண்ணங் கள்தான் உதிக்கும். மேலும் அதை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய மனோ திடமும் உண்டாகும். கேவலமான, அற்பமான, கீழ்த்தரமான எண்ணங்கள் உதிக்கா. அத்தகைய எண் ணங்களை மனத்தினுள் நுழையவும் விடாது. மனிதனின் இலக்ஷியப்பாதை திறந்தாய் விட்டது. இனி அதில் முன் னேறுவது அவன் கடமை. கேவலமான நரகக் குழிப் பாதைகளின் கதவு அடைக்கப்பட்டு விட்டது. இனி நிம் மதியாக வாழ்க்கை யெனும் பாதையில் நடக்கலாம். கவலை, துன்பம், கஷ்டங்கள், ஏன், நோய்களும் அவனை அசைக்க மாட்டா.

சாந்தி ஆசனத்தில் மனத்தை வசப்படுத்தினவனுக்குத் தன் நோய் மட்டு மல்ல, மற்றவர்களின் நோய்களையும்

போக்கும் சக்தி ஏற்படுகிறது. மனத்தை மற்றவரின் நோயுள்ள பாகங்களில் செலுத்தி, நோய் போக வேண்டு மென்று ஆணையிட்டால், அது பயந்து விலகும். யோகப் படியில் முன்னேறுகிறவனிடம் சக்திக் கனல் நிரம்பி யிருக்கும். அவனை மின்சார மனிதன் என்றாலும் தகும். நோயாளிகளைத் தொட்டமாத்திரத்தில் குணப்படுத்துவது, நினைத்த மாத்திரத்தில் குணப்படுத்துவது எல்லாம் இன்னும் மேற்பட்ட நிலைகள். அவை, மற்றப் படிகளாகிய பிரத்யாகார, தாரணை, தியான, சமாதிகளில் கிடைக்கும். இந்தச் சக்தி ஆசனத்தில் ஒரு சிறிது மட்டும் சித்திக்கிறது. இவை களைச் சில சோதனைகளால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சாந்தி ஆசனத்தில் இருந்து தனக்கிருக்கும் நோய், கஷ்டங்கள், கவலை முதலியவைகளைத் தீர ஜபிப்பது 'தன் மொழித் துதி' ஆகும். பிறருக்கு ஏற்படும் சுளுக்குகள், சாதாரண வலிகள், நோய்கள் முதலியவைகளைத் 'துதி சிகிச்சை'யினால் நாம் போக்கலாம். பாதிக்கப்பட்டவர் களின் உடலில், பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் மனதைச் செலுத்தி ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் வரை அவைகளை விலக ஆணையிட்டாலும் விலகும்.

தேள் கடியின் விஷத்தை இம்முறையில் இறக்கி விட லாம். இவை 'பரீட்சார்த்தமாக ஓரிரு தடவை செய்து பார்க்கலாம். அதே தொழிலாகக் கொள்ளக் கூடாது. நமது சக்தி குறையும். பாட்டெரியிலிருந்து கரண்டை உப யோகிக்க உபயோகிக்கக் குறையத்தானே செய்யும்! முக் கிய அவசர, அத்தியாவசியமான காரியங்களுக்கு வேண்டு மானால் உபயோகிக்கலாம். நாம் செலவிடும் பல காரியங் களுக்கு அவை அவசியம். மேலும் நாம் முன்னேறவும் அவை அவசியமாகும்.

சாந்தி ஆசனத்தை, ஆசனம் செய்து முடித்த பின் தான் செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. ஆசனங்களைப் பழகாதவர்களும் செய்யலாம். ஆனால், ஆசனத்தினால் இதன் பலன் பூர்த்தி ஆகும். மிக மிகப் பலவீனமானவர்கள், அதிக வயதானவர்கள், படுக்கையில் கிடக்கும் நோயாளிகளெல்லாம் ஆசனங்களைப் பழகாத வேளைகளிலும் பன்முறை சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம்! தன் மொழித் துதியால் தன் குறையை நீக்கிக் கொள்ளலாம். அதிக வேலையினால் சோர்வடையும்போது ஒரு பத்து நிமிடங்கள் சாந்தி ஆசனத்தைச் செய்தால், களைப்பு முழுதும் நீங்கிப் புது உற்சாகம் பிறக்கும். அதிக தூரம் நடக்கும்போது, ஆயாசம் ஏற்பட்டால் சாந்தி ஆசனம் செய்து கொள்ளலாம். அப்பொழுது இன்னும் பத்து மைல் நடக்கலாம் போல் தோன்றும். பல தொல்லைகளினாலும், கவலைகளினாலும், இரவில் நித்திரை வராதவர்களும் சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம். சாந்தி ஆசனத்தில் உடலைத் தளரவிட்டுக் "கவலையே! விலகு! ஓடு! என்னிடம் வராதே; நான் தூங்க வேண்டும்; தூக்கம் வருகிறது!" என்று பன்முறை மனதால் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்களில் நல்ல தூக்கம் வந்து விடும். இவ்வாறு எல்லோரும் இதனால் நன்மை அடையலாம். அவரவர்களின் குறை தீரச் சாந்தி ஆசனத்தில் தன் மொழித் துதியில் அவரவர்களுக்கு வேண்டியபடி வார்த்தைகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியதே.

சிலருக்கு என்ன நோய் என்று கண்டு பிடிக்கவே முடியாது. பலவித மருந்துகள் அருந்துவார்கள். எந்த டாக்டரிடம் காண்பித்தாலும் உடம்புக்கு ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லிவிட்டு ஏதாவது பெயருக்கு மருந்தளிப்பார்

கள். எதிலும் குணமாகாது. நோயாளியைப் போலத் தான் இருப்பார்கள். சரியாய்ப் பசிக்காது. ஜீரண மாகாது. நல்ல இரத்த மிருக்காது. பலஹீனமாய் இருப் பார்கள். இளைப்பார்கள். எதிலும் வெறுப்பா யிருக்கும். இத்தகையோருக்கும் இந்தச் சாந்தி ஆசனத்தில் குண முண்டு.

சிலர் சொல்லுவதைக் கேட்டிருக்கலாம். "அந்த ஆளுக் கென்ன! உடலைப் பற்றிய நோயாய் இருந்தால் தானே, மருந்து குணம் செய்ய! மனதைப் பற்றிய நோயை எந்த வைத்தியம் தீர்க்க முடியும்!" என்பர். அது முற்றிலும் உண்மை. ஆனால் சாந்தி ஆசனத்தினால் இதை மாற்ற முடியும்.

மற்ற ஆசனங்கள் உடலைச் சரிப்படுத்துகின்றன. சாந்தி ஆசனம் மனதைச் சரிப்படுத்துகிறது. என்ன கவலையாய் இருந்தாலும் சரி, சாந்தி ஆசனத்தில் மனம் வலுவடைந்து புத்தி தெளிய ஆரம்பிக்கிறது. பிறகு 'இத் தனை நாள் நாம் கவலைப்பட்டது வீண்' என்ற முடிவுக்கு வருகிறார்கள். அக்கவலையைப் போக்க வழியும் அவர் களுக்கு உடல் உறுதி பெற்றவுடன் உண்டாகி விடுகிறது. இதை எந்த மருந்தும் செய்யாது. மனோசக்தி படைத்தவர் கள் மிகச் சாதுர்யமாய் இவர்களின் குறை அறிந்து, தமது சக்தியைச் சிறிது அளித்து இவர்களின் மனோ வியாதியை விலக்கலாம், அமெரிக்காவிலும், பாரிசிலும், இது போன்ற சிகிச்சைகள் பல நடக்கின்றன. நம் பாரத தேசத்திற்கு இவை மிகப் பழமையானவை.

"மனதை அனுசரித்துத் தான் உடல் அமையும்" என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். "உடலை அனுசரித்துத் தான் மனது

அமையும்" என்றும் சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனால், "உடலை அனுசரித்து மனது அமைகிறது" என்பது தான் தகுப. அதனால் தான் பாரதியாரும், "விசையுறு பந்தினைப் போல் மனம் வேண்டியபடி செலும் உடல் கேட்டேன்" என்றார். மனம் நினைக்கிறது பத்துக் கோட்டைகள் கட்ட; ஆனால் உடலால் ஒரு கல்லையும் நகர்த்துவதற்கு முடியவில்லையென்றால் என்ன பயன்? மனதால் நினைப்பது, பொத்தல் வாளியில் தண்ணீர் நிரப்புவதற்கொப்பாகும். ஆசனங்களினால் உடல் உறுதி பெற—பொத்தல்கள் அடைக்கப்பட—சாந்தி ஆசனத்தினால், மனம் திடம்பெற்று நிறைகிறது.

சாதகர்கள் அவரவர்கள் நிலைமைக்கு, இஷ்டத்திற்குத் தக்கபடி சாந்தி ஆசனத்தைப் பத்து நிமிடங்கள் முதல் அரை மணி நேரமும செய்யலாம். ஆனால் தூங்கி விடக் கூடாது. அவ்வாறு தூக்கம் வந்தாலும் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை; பலன் தான் குறையும். பலனடைய வேண்டுமானால் விழிப்பு நிலையிலிருக்க வேண்டும்.

சாந்தி ஆசனம் வேண்டிய நேரத்திற்குச் செய்து முடித்த பின் உடனே சடக்கென்று எழுந்துவிடக் கூடாது. முதலில் எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டும். பிறகு தலை, கை, கால்களை அசைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலைப் பக்கங்களில் திருப்பிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு எழுந்து உட்காரலாம். உடனே சட்டென்று எழுந்திருந்தால், எங்கேயாவது சுளுக்கிக் கொள்ளும்.

ஆஸ்துமாவிற்கு பலன்.

பொதுவாக சாந்தி ஆசனம் செய்யும் விதங்களை விளக்கி விட்டோம். முக்கியமாக ஆஸ்துமாக்காரர்கள் சாந்தி ஆசனம் செய்கையில் வரிசையாய் உடல் அவயவங்களை நினைக்

போது அட்ரினேல் கோளம், நுரையீரல், தைராய்ட் கோளம், பிட்யூடரி கோளம் முதலியவைகளை நினைக்க வருகிறதல்லவா? அந்த இடங்களில் மற்றும் சிறிது நேரம் மனதினால் அந்த அவயவங்களையே நினைத்து அது ஆரோக்கியமாய், முழுப் பலமுடன் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று பன்முறை நினைக்க வேண்டும். பின் தியானத்தில் அதாவது நான்காவது படியில் தனக்கு பீடித்திருக்கும் ஆஸ்துமா நோய் விலகி தான் ஆரோக்கியம் அடைகிறதாக சிறிது நேரம் நினைத்து, பின் பூரண ஆரோக்கியமாய் இருப்பதாக சிறிது நேரம் நினைக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு புருவ மத்தியில் மனதை நிறுத்தி ஓம்கார சப்தத்துடன் தியானிக்கலாம.

இவ்வாறு செய்வதினால் ஆஸ்துமா நோயாளிகளின் பாதிக்கப்பட்ட அவயவங்களில் முக்கியமான நுரையீரல் பூரண சுகமடையும். புது உற்சாகம் கொள்ளும், அட்ரினேல் சுரப்பியும், பிட்யூடரி சுரப்பியும் தன் வேலைகளை நன்கு செய்யும். தைராய்டும் உடல் வேலைகளை ஒழுங்காக செய்ய துணை புரியும். பின் ஆஸ்துமா விலக கேட்க வேண்டுமா?

இந்த ஆசனம் சில நாள் செய்த உடனே இதன் பலனை உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் அறியலாம். தான் மட்டும் சுகமடைந்ததோடு மில்லாமல், பரிபூரண தேஜஸ், பொலிவு, தைரியம், சக்தி முதலியன தன்னில் நிரம்பி ததும்பி உள்ளதை அறியலாம். இத்தனை நாள் பிறரைக் கொண்டு தனக்கு வேண்டியதை செய்துக்கொள்ளும் காலம் மாறி தானே பிறருக்கு உதவி செய்யலாம் என்ற நிலை ஏற்பட்டு விடும். செய்துப் பார்த்தால் குணம் தெரியும். எழுத்தில் ஓரளவுதானே வர்ணிக்க முடிகிறது!

37.

பிராணுயாமம்.

இந்த பிராணு சரிவர கிடைக்காத காரணத்தாலன்றே ஆஸ்துமா நோயாளிகள் கிடந்து தத்தளித்து தவிக்கிருர்கள்! ஒரு தடவையாவது நல்ல விதமாய் சரியான மூச்சு வாங்கி விடமாட்டோமா என்று தவிக்கும் தவிப்பு அனுபவித்தவர் களுக்கல்லவா தெரியும்! அப்பேர்ப்பட்ட ஏக்கத்தை சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் போக்க வல்லது இந்த பிராணுயாமப் பயிற்சிகள்.

பிராணுயாமம் என்ருல் பிராணனுக்கு ஆதாரமான பிராண வாயுவை, யாமம் — உட்கொள்வது — தனதாக்கிக் கொள்வது என்று அர்த்தம்.

பிராணமய கோசம் என்பது காற்றை இழுக்கும் மூக்கின் நுனிமுதல், தொண்டையில் இருக்கும் சப்த சவ்வு முதல், காற்றுக் குழாய், நுரையீரல்கள் முதலியனவாகும். இந்த பாகங்களை தன் இச்சைப்படி இயங்கச் செய்வது தான் பிராணுயாமத்தின் நோக்கம். மூச்சையும், அதைப் போல இருதயத்தையும் நம் இஷ்டப்படிக்கு நடத்தி வைக்க முடியாது என்பது தற்போதைய விஞ்ஞானிகளுடையவும் அலோபதி வைத்தியர்களுடையவும் முடிவு. ஆனல் இவைகளெல்லாம் சிறுபிள்ளை விளையாட்டுகளைப் போல நமது யோகிகள் செய்து காண்பிப்பார்கள். நாள் கணக்கில் குழிக்குள் வைத்து மூடிவிட்டாலும் மூச்சை அடக்கி வெளிவரும் யோகிகள் இன்னும் நம்முன் இருந்துதான் வருகிருர்கள். இருதயத்தை ஓடாமல் செய்யும் யோகியர்கள் இன்றும் நம்மிடையே உலாவிதான் வருகிருர்கள். அவர்களெல்லாம் யோக மார்க்கங்களில் தேறிய நிபுணர்கள். அதில் நூற்றில்

ஒரு பங்காவது பிராணயாமத்தை அனுசரித்து வந்தோமே யானல் நாம் அவர்களைப் போல நாள் கணக்கில் குழியில் அடைந்து இருக்க முடியாவிட்டாலும், இருதயத்தை நிறுத்திக் காட்டாவிட்டாலும், மூச்சு சம்பந்தமாய் என்னென்ன வியாதிகள் வருமோ அவைகள் அத்தனையையும் சுகமாக்கமுடியும். வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் முடியும்.

இது வெறும் பிரசாரமல்ல. நமது ரிஷிகளின் வாக்கு. சாஸ்திரங்களில் எழுதி வைத்த பொக்கிஷங்கள். இதை நம்முடைய அஜாக்கிரதையினல் நாம் பின்பற்றவில்லை. கிடந்து கஷ்டப்படுகின்றோம். ஆனல் இன்று மற்ற நாடுகளில் இதன் மகிமையை உணரத் தலைப்பட்டுவிட்டார்கள். இப்பொழுது தான் அவர்கள் ஏதோ புதிதாக கண்டுபிடித்து விட்டதாக அவர்களுடைய பெயர்களை முதலில் வைத்துக் கொண்டு இது இன்னர் முறை, அது அன்னர் முறை என்று விளம்பரப்படுத்துகின்றார்கள். பார்க்கப்போனல் இவைகளெல்லாம் நமது பிராணயாமப் பயிற்சியின் முதல் வகுப்புத் தொடக்கப் பயிற்சியே ஆகும். இவைகளைச் சொல்லும் அழகில் கையாளும் திறமையில் அவர்கள் வசீகரிக்கின்றார்கள். "அதிகாலையில் எழுந்த உடன் ஜன்னல் எதிரில் போய் திறையை விலக்கிக் கொண்டு நில்லுங்கள். மார்பை முன் துருத்திக் கொண்டு நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். மூச்சை நிறைய கொள்ளு மட்டும் இழுங்கள். பின் நிதானமாக விடுங்கள். 10 தடவை இம்மாதிரி செய்யுங்கள். ஆம், அன்று வேண்டிய சக்தி உங்களிடம் நிறைந்துவிட்டது. மூளைக்கு நேராக ஆகாரம் கொடுத்து உற்சாகம் ஊட்ட முடியாது. இது பயின்றல் மூளைக்கு உணவளிக்க

முடியும்". இது (இன்னார்) பயிற்சி. எப்படியிருக்கின்றது இவர்கள் கையாளும் முறைகள்!

மெச்சுகிறோம்! மகிழ்கின்றோம். எப்படியும் மக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டியது. எவருடைய முறையாக இருந்தால் தான் என்ன? வேண்டியது ஆரோக்யம், நல்ல முறையான பிரசாரம். இதை நம்முடைய ரிஷிகளின் வழிதான் என்று மற்ற நாட்டினர்கள்—நாகரிகத்தினர் சொல்லுவார்கள் என்று நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. அவர்கள் அவ்வாறு சொல்லுவதுதான் அவர்களுக்கு மதிப்பும், அழகும், நாம் இவைகளெல்லாம் நம்முடைய சரக்காகும் என்று சொல்லுவது நமக்கு மதிப்பு.

இவ்வளவும் எதற்காக எடுக்க வேண்டி வந்தது என்றால், பிராணயாமம் என்பது ரிஷிகள், யோகிகள், சந்நியாசிகள் தான் செய்யவேண்டும் என்பதில்லை. எல்லோரும் செய்யலாம். அதற்கு உதாரணமாக இன்று மற்ற நாடுகளில் செய்கின்றார்கள் என்று சொல்லுவதற்கே ஆகும். இதை முன்பே சொல்லிவிட்டால் காகிதமும், மையும் மீதியல்லவா? ஆனால் சாமானிய மக்கள் "நாம் சொல்லுவது சரிதான், செய்ய வேண்டியதுதான்" என்று ஒப்புக் கொள்ள வேண்டுமே! அதற்கே இவ்வளவு முயற்சிகளும்.

பிராணயாமம் என்பது பொதுப் பெயர். அதில் பல வித பிராணயாமங்கள் உண்டு. இன்ன நோய்க்கு இன்ன ஆசனம் நல்லது என்பது போல, இன்ன நோய்க்கு இன்ன பிராணயாமம் என்பது உண்டு. பொதுவாக பிராணனை அதாவது சக்தியை நம் இஷ்டப்படி கட்டுப்படுத்துவதின் மூலமாக மனதைக் கட்டுப்படுத்தி மேல் நிலைகளுக்குப்போக பிராணயாமங்களை ரிஷிகளும், யோகிகளும் கையாண்டா

லும், முதலில் உடலை நோயற்றிருக்கவும், நோய்கள் அணு காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் இவைகளை கையாள முடியும் என்பதையும் கண்டிருக்கிறார்கள்.

நமக்கு வேண்டியது ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு ஆஸ் துமா விலக வேண்டியது; நல்லபடியாக சாதாரணமாக மூச்சுவிட்டு, வாங்கவேண்டியது; அவ்வளவுதான். அதற்கு சில விதப் பிராணுயாமப் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அவை களை வரிசைக் கிரமமாய் சொல்லுவோம்.

இந்த இடத்தில் சிலருக்கு சில சந்தேகம் வரலாம். பிராணுயாம பயிற்சிகளினுல் ஆஸ்துமா சுலபமாக விலகிவிடும் என்ருல், பின் ஏன் கையையும், காலையும், உடலையும் வளைத்து ஆசனம் செய்ய வேண்டும். அவ்வாறெல்லாம் உடலை கஷ்டப் படுத்தாமலேயே வெறும் பிராணுயாமப் பயிற்சி களையே செய்து ஆஸ்துமாவை போக்கடித்து விடலாமே எனலாம்.

ஆம், இம்மாதிரி சந்தேகம் எழும்புவது சகஜம்தான். சிறிது விளக்கினுல் பிறகு இந்த சந்தேகம் ஏற்படாது. பிராணுயாமம் செய்வதினுல் பிராணசக்தி நிறைய சேரு கின்றது அதனுல் நாடி, நரம்புகள் எல்லாம் சுறுசுறுப் படைகின்றன

கார் பாட்டெரியில் மின்சார சக்தி குறைந்தால் மறு படியும் மின்சார சக்தியை ஏற்றி உபயோகிக்கிறோம். ஆனுல் பாட்டரியின் சுவர்கள் உளுத்து ஓட்டையாகி விட் டிருந்தால் நிரப்பும் மின்சார சக்தி, மறுநாளே இறங்கி குறைந்துவிடும். சக்தியானது நின்று அதன் முறைப்படி வேலை செய்யாது. சரி, இவ்வாறு குறைந்தால் தினசரி சார்ஜ் ஏற்றிக்கொண்டால் போகிறது எனலாம். ஒரு தடவை

பூரணமான சார்ஜ் ஏற்ற 24 மணி நேரம் பிடிக்கும். தினசரி சார்ஜ் ஏற்றுவது என்றால் எந்நேரமும் சார்ஜில் இருந்தே இருக்க வேண்டும். இது சாத்தியமா? பாட்டெரியை காரில் போட்டால் அல்லவா கார் உபயோகப்படும்! இதில் கார் ஓடுவதுதானே முக்கியம். அதற்காகத்தானே பாட்டரியும் இருப்பது!

இம்மாதிரிதான் நமது உடலும். உடல் ஒரு பாட்டரி என்று வைத்துக் கொண்டால், பிராணயாமம் சார்ஜ் ஏற்று வதைப் போல. ஏற்றிய சார்ஜை—சக்தியை சேமித்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகப்படுத்த உடலில் இருக்கக் கூடிய அவயவங்கள் உறுதியாய் இருந்தாலல்லவா முடியும்? ஏற்கனவே பல காரணங்களால் நோய்களால் தாக்கப்பட்டு பலவீனப்பட்டு அலுத்துப்போன உடல் அவயவங்களில் பிராணயாமம் என்னும் சக்தியை ஏற்றினால் அது நின்று நிலைத்து உபயோகப்படுத்த முடியாது. சக்தி வீணாகி ஒழுகிவிடும்.

அதனால்தான் ஆசனங்களைச் செய்து பிராண சக்தியை பூரணமாய் ஏற்றுக்கொள்ளும் அளவிற்கு உடல் அவயவங் களை தயார் செய்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பது.

ஆனால் ஆசனம் செய்யும்போது உடல் மட்டும் உறுதி அடைவதில்லை. அத்துடன் கூட ஆஸ்துமா நோயாளி களுக்கு குறிப்பாக எந்த அவயம் சரியாக வேலைச் செய்யா மல் சோம்பலாய் இருக்கின்றதோ அவைகளும் அதில் புத்துயிர் அடைகின்றது. அதன்பின் பிராணவை-சக்தியை ஏற்றினால் பலன் கேட்கவா வேண்டும், இரட்டிப்பு பலன், ஏற்படுகின்றது. வெகு சீக்கிரமாக ஆஸ்துமா நோய் விலக உதவி செய்கின்றது.

ஆஸ்துமாவிற்கு பிராணாயாமப் பயிற்சி
உஜ்ஜயி.

இந்தப் பயிற்சி ஆஸ்துமாக்காரர்கள் ஆரம்பத்தில் செய்ய வேண்டியது. மிக மிக சுலபமானது. இப்பயிற்சி செய்ய பத்மாசனத்தில் உட்காருவது நல்லது. முடியாதவர்கள் சாதாரணமாய் நாம் உட்காருவதைப் போல சப்பளாங்கூட்டியும் உட்காரலாம். இந்தப் பயிற்சி ஆஸ்துமாக்காரர்கள் முடிந்த போதெல்லாம் ஒரு நாளைக்கு 4, 5 தடவைகள் வரை பழகலாம். இதை காரியாலயங்களிலும் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவாறும் செய்யலாம். முதுகெலும்பு, கழுத்து, சிரசு இவை மட்டும் எங்கு உட்கார்ந்தாலும் பயிற்சியின் போது நேராக நிமிர்ந்து இருக்கின்றதா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவு நாள் எப்படி, எதில் உட்கார்ந்தாலும் பரவாயில்லை. அதிக நிபந்தனைகள் போட்டால் தற்காலம் அனுசரிக்க ஆள்வேண்டுமே! அதற்குத் தகுந்த அவகாசமும் வசதிகளும் வேண்டுமே! ஆகையால் காலத்திற்குத் தக்கபடி நிபந்தனைகளையும் சிறிது மாற்றிக் கொள்வதில் பாதகமொன்றுமில்லை. தவிர, இப் பயிற்சியை வெறும் வயிற்றில் தான் செய்ய வேண்டுமென்பதில்லை. சாப்பிட்ட அரை மணி நேரம் பொறுத்து எந்த நேரத்திலும் ஆஸ்துமாக்காரர்கள் பழகலாம்.

சுத்தமான காற்றுள்ள இடமாய் இருப்பது அவசியம். கூடுமானால் அமைதியான இடமாய் இருந்தால் விசேஷமே. இவைகளுடன் கூடிய பூஜை அறையாக இருந்தால் அதைவிட உத்தமம். முடியாதவர்கள் நல்ல காற்றுள்ள இடமாக தேர்ந்தெடுப்பது நலம்.

உஜ்ஜயி பழகும் விதம்.

நேராய் நிமிர்ந்து உட்காரவும். வாயை நன்கு மூடிக் கொள்ளவும். இரண்டு மூக்கு துவாரங்களின் வழியாக மூச்சை மெதுவாக நுரையீரல் கொள்ளுமட்டும் தீர்க்கமாக இழுக்கவும். மூச்சை இழுக்கும்போது, உள் தொண்டையில் இருக்கும் (Vacal Card) சப்த சவ்வு உராயும்படி காற்று இழுக்க வேண்டும். அவ்வாறு இழுத்தால் 'இஸ்' என்று சப்தம் உண்டாகும். இதை நன்கு கவனித்துச் செய்ய வேண்டும். நன்கு நுரையீரல் நிறையுமட்டும் இழுக்க வேண்டும். இதற்கு 'பூரகம்' என்று பெயர்.

அதன்பின் எவ்வளவு நேரம் மூச்சை அடக்கி வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை அடக்கிக்கொள்ளவும். மூச்சை அடக்கி வைத்திருப்பதற்கு 'கும்பகம்' எனப் பெயர். அதிக கஷ்டப்பட்டு, முகத்தை விகாரமாக்கிக்கொண்டு மூச்சை எப்பொழுதுமே நிறுத்தக்கூடாது. கஷ்டமில்லாமல், சாந்தமுடன் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்த முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் தான் கும்பகம் செய்ய வேண்டும். பின், மிக மிக மெதுவாக இலேசாக மூச்சை அடக்கமாய் பூராவும் வெளியில் விடவேண்டும். 'புஸ்' என்று உடனே வெளியில் மூச்சை விட்டு விட்டால் கஷ்டமில்லாமல் இருப்பது போல் தோன்றும். அவ்வாறு செய்தால் நாம் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைக்காது. ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு எது தனக்கு அடங்கினதாக இல்லையோ, எது தனக்கு வசமாக வில்லையோ, அதை வசப்படுத்துவதற்காக வல்லவா இந்தப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். ஆகையால் இந்த கருத்தை கவனத்தில் வைத்து சிறிது கஷ்டப்பட்டாவது மூச்சை நிதானமாக—இலேசாக விட கற்றுக்

கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு மூச்சை விடுவதற்கு 'ரேசகம்' எனப் பெயர்.

ஒரு தடவை பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் செய்தால் ஒரு எண் என்று கொள்ள வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் 7 முதல் 11 எண் வரைக்கும் செய்யலாம். பின் வாரம் 4 தடவைகளை அதிகமாக்கலாம். கடைசியில் 21 எண் வரை செய்யலாம்.

இதைப் பழகுவதிலும் அவரவர்கள் சக்திபடி பழக வேண்டும். எல்லோருக்குமே தொடர்ச்சியாக 7 எண் வரை செய்ய முடியாது. சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் மூச்சு திணறலாம். சிலருக்கு ஓரிரு தடவை செய்தாலும் அசதி ஏற்படும். சிலருக்கு மயக்கமாகவும் வரும். இவர்களெல்லாம் ஓரிரு தடவை செய்து சிறிது நேரம் சாதாரணமாய் மூச்சை வாங்கி விட்டுக்கொண்டிருந்துவிட்டு மறுபடி ஆயாசம், மயக்கம் தீர்ந்தபின் தொடங்கலாம். அப்படியும் உடனே செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. அந்த சமயம் விட்டுவிட்டு, சற்று ஆகாரம் எடுத்துக் கொண்டு அரை மணி நேரத்திற்குப் பிறகும் செய்யலாம்.

இப் பயிற்சி தலையணையை அகற்றிவிட்டு நேராகப் படுத்தவாறும் செய்யலாம். மிக மிக பலஹீனமானவர்கள் எழுந்திருந்து உட்காரக் கூட முடியாதவர்கள் இவ்வாறு செய்யலாம். ஆனால் முதுகெலும்பு, தலை, இவை நேராய் இருக்க வேண்டும். ஆஸ்துமாக்காரர்கள் மட்டுமல்லாமல், வேறு எந்த நோயாளிகளாய் இருந்தாலும், படுத்த படுக்கையாய் இருப்பவர்கள் இந்தப் பயிற்சியை செய்வார்களானால் பிராண சக்தி நிரப்பப்பட்டு அவர்களுடைய நோய் மிக சுலபமாக குணமடைந்து, சீக்கிரமாக எழுந்து நட

மாடவும், பசித்து சாப்பிடவும், புதிய தெம்பு, ஆரோக்கிய மடையவும் செய்வார்கள்.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு பலன் எவ்வாறு?

பிராண சக்தியினுல் எவ்வாறு குறைகளை போக்க முடிகிறது என்பதை முன்பே விளக்கமளித்துள்ளோம். முக்கியமாக இந்த பயிற்சி குரல் வளையிலுள்ள குரள் திரைக்கு (Vacal Card) பயிற்சி ஏற்படுவதால் அதனைக் கட்டி ஆளும் வேகஸ் நரம்பு சக்கரங்கள் விழிப்படைகின்றன. தீர்க்கமாய் பிராணவாயுவை உள்ளிழுப்பதால், அதிலும், நுரையீரலை சுருக்காமல், குறுக்காமல் நேராய் நிமிர்ந்திருந்து காற்றை நுரையீரலை நிரப்புவதால், நுரையீரலிலுள்ள காற்று அறைகளுக் கெல்லாம் காற்று புக ஏதுவாகின்றது. கும்பகம் செய்யும் போது, காற்று சம்பந்தமான உறுப்புகளையே நாம் வசப்படுத்துகிறோம். பழக்கத்தின் காரணமாகக் காற்று இழுத்து வெளி விடவே நுரையீரல் தயாராய் இருக்கும். அவ்வாறு அதன் இஷ்டப்படி நடந்துவந்த காற்று அவயவங்களை 'என் இஷ்டப்படி நட' என்று நாம் அதை அடக்கி, பின் நமக்கு வேண்டியபோது, ரேசகம் மூலமாக வெளிவிடுகிறோம்.

முதலில் சற்று சிரமமாக இருந்தாலும், சில நாள் பயிற்சியினுலேயே அதன் மகத்வத்தை சாதகர்கள் அறிந்து மகிழ்வார்கள். ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு பயிற்சி முடிந்ததும் ஏதோ சற்று விடுதலை கிடைத்த மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி ஏற்படும். சிறிது நேரம் அந்த சுறுசுறுப்பு உணர்ச்சி இருக்கும். பயிற்சியின் எண்ணிக்கை, காலம் அதிகமாக ஆக புது மனிதர்களாகவே மாறிவிடுவார்கள். இனி எதுவும்

தனக்கு அடங்காதது இல்லை என்ற தைரியம் உண்டாகும். ஆஸ்துமா சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் விலகும்.

முகத்தில் அழகு, தேஜஸ் ஏற்படும். தலை உஷ்ணம் நீங்கும். நுரையீரல் சம்பந்தமான சகல நோய்களும் விலகும். பலஹீனத்தைப் போக்கும். நல்ல பசி, தாகமெடுக்கும். உறக்கம் உண்டாகும். பிராணை நிறைந்து, கரியமலவாயு தாராளமாக வெளிப்படும், இரத்த விஷம் விலகினால் ஏதுதான் உண்டாகாது!

கபாலபாதி.

உஜ்ஜயியை முதலில் பழகி சற்று உடல் தேர்ந்த பின் அதாவது ஆஸ்துமா சற்று குறைந்தபின் கபாலபாதியும் பழக வேண்டும். முதலில் உஜ்ஜயீ 7 அல்லது 11 தடவை பழகிவிட்டு, பின் கபாலபாதி பழகலாம்.

பழகும் விதம்.

மூச்சை சீக்கிர சீக்கிரமாக இழுத்து விடவேண்டும். ஒரு விநாடிக்கு ஒரு தடவை மூச்சை இழுத்து விட்டுவிட வேண்டும். அதாவது ஒரு நிமிஷத்திற்கு 60 தடவை மூச்சை இழுத்து விடவேண்டும். இதில் இழுப்பதைவிட மூச்சை விடுவதை வேகமாக செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதிலும் ஒரே விதமாக செய்ய வேண்டும். ஒரு தடவை மெதுவாகவும், மறுதடவை வேகமாகவும் செய்யக் கூடாது. ஆரம்பத்தில் தவறுகள் ஏற்படுவது சகஜம் தான். சரியான படி செய்ய முயன்று வந்தால், ஒரு சில நாட்களிலேயே சரியாக செய்ய வந்துவிடும்.

ஆரம்ப சாதகர்கள் ஒரே தடவையாக 10 முறை மூச்சை இழுத்து இழுத்து விடலாம். பிறகு 20 முறை

செய்யலாம். இவ்வாறே அதிகமாக்கி வந்து 60 முறை 1 நிமிடத்தில் மூச்சை இழுத்துவிடலாம். ஒரு தடவை செய்தபின் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு அதாவது சாதாரண மூச்சாக 4, 5 தடவை எடுத்து விட்டு மறுபடி தொடங்கலாம். இம்மாதிரி 3 முதல் 5 தடவைகள் செய்ய லாம்.

இப் பயிற்சியும் அவரவர்களின் சக்தியை அனுசரித்து அதிக எண்ணிக்கை செய்வதோ அல்லது அதிக தடவைகள் செய்வதோ செய்ய வேண்டும். இவையெல்லாம் அவரவர் களே செய்து பார்த்து நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டியது தான்.

பலன் எவ்வாறு.

உஜ்ஜயீயில் சாதாரணமாய் நடமாடும் நமது சுவா சத்தை அடக்கி மெதுவாக இழுத்தும், உடனே வெளியே போக விடாமல் நிறுத்தியும், அப்படி போகும் மூச்சையும் மெதுவாகவும் விட்டும் ஒருவித பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டது. அதனால் காற்று கோசங்கள் நம்வசப்பட்டது. தவிர மூச்சை இழுக்கும்போது சப்த சவ்வுகளை உராய செய்து பயிற்சி கொடுத்து இலேசாய் நரம்பை விழிப்புறச் செய்யப்பட்டது. இந்த கபாலபாதியில் அதற்கு எதிரிடையான பயிற்சி— அதாவது சாதாரண மூச்சை நம் இஷ்டப்படி சீக்கிர சீக்கிர மாக விட சுவாச கோசங்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். அதனாலும் சுவாச கோசங்கள் பூருவும் நம் வசமாகின்றது. பிராணவும் சீக்கிரம் சீக்கிரமாக திணிக்கப்படுகின்றது. அதே சமயம் கரியமல வாயுவை வெளியேற்ற பலவந்தமாக நாம் வேகத்தை அளித்து வெளி யேற்றுகிறோம். அதனால் இத்தனை நாள் சரியாக கரியமலவாயு வெளி யேறாதபடி

தகரூறு செய்து வந்த அவயவத்திற்கு சாட்டை அடி கொடுத்து விழிப்பேற்படுத்தின மாதிரி, காற்றை வெளி அனுப்ப முயற்சி நடக்கிறது. கரியமல வாயு சரியானபடி வெளி யேருததினுல் அல்லவா இவர்களுக்கு இரத்தம் சுத்த மாகாமல் விஷமேறி, முகம் வெளுத்து, சளியேற்பட்டு அதையும் வெளிக்கொணர, காற்றுக் குழாய்களுக்குப் போதிய சக்தியின்றி தவிக்கிருர்கள்?

இம் மாதிரி பயிற்சியினுல் பிராணவாயு திணிக்கப்பட, "அடிமேற் அடி அடித்தால் அம்மியும் நகரும்.' என்ற பழ மொழிக் கொப்ப, பிராண வாயுவை திணித்து, பலவந்தமாக கரியமல வாயுவை வெளியேற்றப் படுவதால் சளியும் கரைந்து, இருமலே உண்டாக்கி சளி வெளிவர யேது வாகிறது.

சாதாரணமாகவே ஆசனங்களைச் செய்தால் சளி அதிக மாக வெளி வரும். கூட இம்மாதிரி பயிற்சிகள் செய்தால் சளியானது தன் பாட்டுக்கு இருமி இருமி எடுப்பார்கள். அதனுல் ஒன்றும் பயப்பட வேண்டியதில்லை. ஒரு சில நாட்களில் அடைப்பட்டிருந்த சளி வெளியேறிவிடும். பின் இரத்தம் சுத்த மடைவதால் புதிய சளி ஒன்றும் கட்டாது. ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலே அடைவார்கள்.

இப் பயிற்சியினுல் சுவாச அவயவங்களைச் சார்ந்த தசை கள், தசை நார்கள், நரம்புகள், நரம்புச் சக்கரங்கள் எல்லா முமே நன்மை அடைகின்றது. அத்துடன் கூட இப் பயிற்சி யினுல் எலும்பிற்குள் உள்ள சத்திற்கும் (Bone Marrow) சக்தி உண்டாகின்றது. 'கபாலபாதி' என்ற பெயரும் அதனுல் தான் யோகிகள் சூட்டி யிருக்கிருர்கள். கபாலம் என்ருல் எலும்பு என்று அர்த்தம். பாதி-தாக்கக்கூடியது

அதாவது எலும்பிற்கும் சுறுசுறுப்பை, பயிற்சியை, புஷ்டியை அளிக்கக்கூடியது என்று அர்த்தம். எலும்பில் பிடிக்கும் (T. B.) க்ஷயத்தையும் ஒழிக்கக் கூடியது என்றால் இதன் மகிமையை என்னவென்று புகழ! கேவலம் ஆஸ்துமா விலக கேட்கவாவேண்டும்!

பஸ்திரிகா.

உஜ்ஜயீ, கபாலபாதி ஆக இவை இரண்டும் கலந்ததே பஸ்திரிகா வாகும். இப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினல் உஜ்ஜயீ; கபாலபாதி இவை இரண்டும் செய்ய வேண்டியதில்லை. இவ்விரண்டு பயிற்சிகளும் கலந்ததே பஸ்திரிகா வாகும்.

செய்யும் விதம்.

முதலில் கபாலபாதி பயின்றதைப் போன்று சுவாசத்தை விநாடிக்கு ஒரு தடவையாக இழுத்து விட வேண்டும். காற்றை இழுப்பதை விட வெளியிடுவது வேகமாக செய்ய வேண்டும். பஸ்திரிகா என்றால் துருத்தி என்று அர்த்தம். துருத்தியிலிருந்து எவ்வாறு 'புஸ், புஸ்' என்று காற்று வெளி கிளம்புமோ அவ்வாறு மூச்சை இழுத்து விடுவதில் வேகம் செலுத்த வேண்டும். ஆரம்ப சாதகர்கள் முதல் 10 தடவை மூச்சை இழுத்து விட்டு, பிறகு தொடர்ந்து தீர்க்கமான மூச்சை உஜ்ஜயீயில் இழுப்பது போல் இழுத்து, முடிந்த வரை நிறுத்தி-கும்பகம் செய்து பின் நிதானமாய் விடவேண்டும். இம் மாதிரி செய்தால் ஒரு எண் ஆகும். இம் மாதிரி ஆரம்பத்தில் 3 அல்லது 5 எண் வரை செய்யலாம்.

பின் அடுத்த வாரம் 10 தடவை மூச்சை இழுத்து விட்டதை 20 தடவை ஆக்கலாம். இம்மாதிரி 3 அல்லது 5 எண்வரை செய்யலாம். இவ்வாறே அதிகமாக்கி வந்து 60 தடவை வரை 1 நிமிஷத்தில் மூச்சை வாங்கி விட்டு பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் செய்யலாம். இம்மாதிரி 3 அல்லது 5 தடவை செய்யலாம்.

இதை பூர்த்தி செய்யு முன்பே ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு கட்டாயமாக அவர்களுடைய உபாதைகள் எல்லாம் நீங்கி விடும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை.

கும்பகம் செய்யும்போது ஆரம்ப சாதகர்கள் வலது கையின் மோதிர விரலால் இடது மூக்கு துவாரத்தையும், கட்டை விரலால் வலது மூக்கு துவாரத்தையும் அடைத்துக் கொண்டால் நல்லது. மற்ற ஆள்காட்டி விரல் மோதிர விரல் இவை நன்கு மடக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்ப சாதகர்களுக்கும், பலஹீனமானவர்களுக்கும் இடையில் செய்ய முடியாமல் மயக்கமாக வந்தாலும், களைப்பாக இருந்தாலும் சற்று ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு பிறகு தொடரலாம். எதையும் அவசரப்பட்டு பழகக் கூடாது. நிதானமாய் தனது சக்தியை அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

பலன்.

இந்தப் பயிற்சி மிகவும் உஷ்ணத்தை அளிக்கக் கூடியது. பஸ்திரிகா — துருத்தி என்று அர்த்தம். காற்று ஊறும் தன்மையினுல் மட்டும் இதற்கு இப்பெயரை நமது யோகிகள் பெயரிடவில்லை. கொல்லன் தன் உலைகளத்தில் எவ்வாறு ஒரு சிறு நெருப்பிட்டு, துருத்தியால் ஊதி ஊதி அதை பெரி தாக்குகின்ருனே, அதைப்போல இப் பயிற்சி செய்ய

செய்ய உடல் உஷ்ணம், கொல்லன் உலை களத்து நெருப்புப் போல ஜ்வலிக்கத் தொடங்கிவிடும். ஆஸ்துமாக்காரர் களுக்கு வேண்டியதும் அவ்வுஷ்ணம்தானே! கம்பளிகளைப் போர்த்திக் கொண்டு, சிறிது குளிர் காற்று பட்டாலும் பயந்து வெளி வராமல் இருப்பது எதனால்? அவர்களிடம் உஷ்ணத்தை அளித்து சமனம் செய்யக் கூடிய சக்தி யில்லாமையினால் அன்றோ? இவர்களுக்கு இப் பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதம் போன்றது.

ஆஸ்துமாக்காரர்கள் இதை ஒரு நாளைக்கு 4, 5 தடவை கள் செய்யலாம். சிறிது ஆஸ்துமா குறைந்ததும் காலை, மாலை மட்டும் செய்தால் போதும். இல்லையானால் உடல் அதிக உஷ்ணமாய் விடும்.

சாதாரணமாகப் பழகுகிறவர்கள் காலை, மாலை மட்டும் தான், அதுவும் அதிகாலையும், மாலை சூரிய அஸ்தமன சமயத் திற்கு பின்பு செய்ய வேண்டும். வெய்யல் இருக்கும்போது செய்யக் கூடாது. சந்தியா செய்யும்போது செய்வது மிக உத்தமம்.

பஸ்திரிகாவானது மிக சக்தி வாய்ந்த பிராணயாமம். எந்தவித வியாதியையும் பஸ்மீகரித்து விடும். இதைப் பழகு கிறவர்களுக்கு நோயே அணுகாது. வேகஸ், மற்றும் கோளங்கள் எல்லாம் தூண்டப்படுவதால் சரீர வேலைகள் மிக மிக ஒழுங்காய் நடக்கும். கழுத்து வீக்கம், மந்தாக்னி, பலஹீனம், மூக்கு சம்பந்தமான ரோகங்கள், நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகள், மார்பு வலி, இருமல், க்ஷயம், முதலியன வேருடன் அகற்றப்படும். ஆஸ்துமாவிற்கு கேட்கவே வேண்டாம். இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும். வியாதிகளுக்கு முக்ய காரணங்களான

அதிவாயு, பித்தம், கபம் இவைகளை ஒழிக்கும். நாடி நரம்பு களை மிகத் தெளிவாக வைத்திருக்கும். மூளையை பளிங்கு போல் வைத்திருக்கும். பிராண சக்தி உடலில் தேங்கி ததும்பி நிற்கும். ஆன்மீகமாய் அதிகம் பழகுபவர்களுக்கு குண்டலினி சக்தி எழுப்பப்படும். குளிர் காலத்தில் இப் பயிற்சி செய்தால் குளிர் பறந்துபோய் விடும். ஊட்டி, கொடைக்கானல், ஹிமாலயம் போன்ற குளிர் பிரதேசத்தில் இப் பயிற்சி செய்தால் குளிரே தெரியாது.

இவ்வகையான அருமையான முறைகளைக் கண்டு பிடித்த நமது யோகிகளுக்கு நாம் என்ன கைம்மாறு செய்ய முடியும்? அவர்களை வாழ்த்தி வணங்குவதைத் தவற நாம் செய்யவல்லது என்ன? வாழ்க யோகிகள்! வாழ்க அவர் கள் யோகக் கலை!!

உணவு.

ஆசனங்களின் வாயிலாகவும், பிராணாயாமப் பயிற்சி களின் வாயிலாகவும் ஆஸ்துமாவை ஒழிக்கும் விதத்தை விளக்கினோம். அவை இரண்டும் இரண்டு கண்களைப் போன்றது. ஒன்றைவிட்டு ஒன்று மட்டும் கொள்ள முடியாதது. இரண்டும் செய்தால் தான் ஆஸ்துமா விலக சுலபமாகும். ஆனால், உணவும் அத்துடன் ஒத்துழைத்தால் தான் செய்த சாதகத்தினாலான பயனை பூரணமாக அனு பவிக்க முடியும். அதிலும் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு உணவு பிரச்னை மிக முக்யமானது.

ஆனால் அப்பிரச்னையும் சாதாரணமாய் மற்ற நோய் களுக்கு திட்டமிடுவதுபோல் இன்ன ஆகாரம் தான் நல்லது என்று சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு சில ஆகாரம் பிடிக்

காது. பால் பழம் எல்லோருக்கும், எல்லா வியாதிகளுக்கும் நல்லதுதான். ஆனால் ஆஸ்துமாக்காரர்களில் அநேகருக்கு பால், பழம் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமாவின் தொந்தரவு அதிக மாகிவிடும். சிலருக்கு சில ஆகாரம் பிடிக்காது. ஆகை யால் அவரவர்களே தேர்ந்து தெளிய வேண்டியதுதான். இன்ன ஆகாரம் சாப்பிட்டால் பிடிக்காது என்று. ஆனால், அவ்வாறு சாப்பிடாமல் எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டு மென்பதில்லை. ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சிகள் அதிக மாக ஆக உடலிற் சக்தி பிறக்கும். அப்பொழுது சிறிது சிறிதாக எந்த உணவு சாப்பிட்டால் இதற்குமுன் பிடிக் காதோ அதை சாப்பிட தொடங்கலாம். இதற்கு, பயிற்சி தொடங்கி 3 மாதமாவது ஆக வேண்டும்.

அதன்பின் அவர்கள் என்ன சாப்பிட்டாலும் பிடிக் கும். இதற்கு முன்பு பயந்து சாப்பிடாமல் இருந்ததைப் போல சாப்பிடாமல் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

பொதுவான உணவு திட்டத்தைக் கைக் கொள்ளலாம். அரிசி உணவு மிக முக்கியமானது. மில்லில் தீட்டிய வெள்ளை அரிசியைத் தொடவே கூடாது. கைக் குத்தல் அரிசி அல்லது மரத்திறுகு அரிசி, இதையே கஞ்சி வடிக்கா மல் குக்கரில் சமைப்பதுபோல் ஆவியில் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும். சமைக்கும் விதம், ‘ஆரோக்கிய ரகசியத்தி லும்’, ‘ஆசனம் செய்யும் முறை’ எனும் புத்தகத்திலும் விளக்கமாய் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

புளிக்கு பதிலாக எலுமிச்சை பழம் நல்லது. சிலருக்கு எலுமிச்சை பழம் பிடிக்காது எனலாம். அவர்கள் 3 மாதத் திற்குப் பின் சேர்க்கட்டும். அதுவரை இலேசாகப் புளி சேர்க்கலாம்.

காரம் குறைக்க வேண்டும். ஒரே அடியாக குறைத்தால் கஷ்டமாக இருக்கும். சிறிது சிறிதாக குறைத்து மிக இலேசான காரத்துடன் சாப்பிடலாம். மிளகாய்க்குப் பதில் இலேசாக மிளகு சேர்க்கலாம்.

தக்காளி, மலைக் காய்கறிகள், நாட்டு காய்கறிகள், பழ வகைகள், கீரை தினுசுகள் இவை நிறைய சேர்க்க வேண்டும். இவைகளில் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கக் கூடியவை, உஷ்ணத்தை உண்டாக்கக் கூடியவை என்று இரண்டு விதம் உண்டு. கூடுமானவரை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் உஷ்ணத்தை தரக்கூடிய வகை காய்கறிகளையே உபயோகிப்பது நல்லது. 3, 4 மாதங்களுக்குப் பின் பயிற்சிகள் தீவிரமாகி, உடலில் சக்தி பிறந்து, சுய உஷ்ணம் உண்டாக்க திறன் அடைந்தப் பின், குளிர்ச்சியைத் தரும் காய்கறி பழங்களை உண்டால் ஒன்றும் செய்யாது.

உஷ்ணத்தை தரும் காய்கறி, கீரை, பழ வகைகள்.

கத்திரிக்காய், முருங்கக்காய், அவரை, பாவக்காய், முள்ளங்கி, தூதுவலை, அரைக்கீரை, சிறுக்கீரை, குப்பமேனி, கருசலாங்கன்னி, காராம்பசு பால், வெள்ளாட்டுப் பால், இவைகளின் நெய் தயிர், வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், இஞ்சி, மிளகு, மிளகாய், காஞ்சீரகம், தினை, கொள்ளு, கம்பு, கேழ்வரகு, குங்குமப்பூ, கோரோஜனம், துளசி, கடுகு.

குளிர்ச்சியை தரும் வகைகள்.

பூசனி, புடலை, பீர்க்கன், தர்பூசி, வெண்டக்காய், பட்டாணி, உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு, நெல்லிக்காய், தக்காளி, கரும்பு, திராட்சை, வாழை, இளநீர், அத்திபழம், விளாம்பழம், பலாப்பழம், தேங்காய், பசும்பால், எருமைப் பால், இவைகளில் வெண்ணை, தயிர் உளுந்து, சீரகம்,

நன்னாரி, பொன்னாங்கண்ணி, அகத்தி, பசலைக்கீரை, முளைக் கீரை.

பொதுவாக தண்ணீர் அதிகம் கொண்ட காய்கறிகள் கூடாது. மேற்ச் சொன்ன வகைகளை அப்படியே கடைப் பிடிக்க வேண்டுமென்பதில்லை. உதாரணமாக சொன்னது. இவைகளில் வராத எத்தனையோ வித காய்கறி, உணவு வகை கள் இருக்கிறது. பொதுவாக அதிக புஷ்டியுள்ளது. அதாவது ஜீரணமாக கடினமான வஸ்துக்களை ஆஸ்துமாக்காரர்கள் சில மாதங்களுக்கு உபயோகிப்பதை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உருளைகிழங்கு, வாழைக்காய், கருணை, சேமை, துவரம் பருப்பு, கடலை, கடலை பருப்பு, வேர்கடலை, மொச்சை, காராமணி, பயறு, இவைகளெல்லாம் புஷ்டியை தரக்கூடியது. வாயுவையும் உண்டாக்கக் கூடியது. அதே சமயம் ஜீரணமாகவும் கடினமானது.

அதே போல எண்ணெயில் சுட்ட, பொறித்த உணவு கள் ஜீரணமாவதற்கு தாமதமாகும். ஆகையால் அதையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு சம்பந்தமான வஸ்துக்களையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளாட்டு பால், காராம்பசு பால் நல்லது. ஆனால் இவைகள் எல்லோருக்கும் கிடைக்க முடியுமா? இதன் தயிர், நெய்க்கு எங்கு போவது? வசதி உள்ளவர்கள் சேர்த்துக்கொண்டால் மிக மிக நல்லதுதான்.

பழங்களில் ஆப்பிள் நல்லது. முடிந்தவர்கள் சாப்பிடலாம். மற்ற பழங்கள் சாப்பிடக் கூடாது என்பதில்லை. பிடித்தவர்கள் பிடித்ததை சாப்பிடலாம்.

இத்தனை கஷ்டமும் 3 மாதங்கள் வரைக்கும் தான். ஆசனப் பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்த 4-வது

மாதத்திலிருந்து எதை வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம் ஒன்றும் செய்யாது.

இவைகள் எல்லாவற்றிலும் மிக மிக முக்யமானது காய்கறிகளை சமைப்பது தான்.

காய்கறிகளை புதுமையாகவும், இளமையாகவும் தேர்ந்தெடுத்து, அரிப்பதற்கு முன்பே சுத்தமாக கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். பச்சையாக சாப்பிடக் கூடிய காய்கறிகளான வெள்ளரிக்காய், காரட், முள்ளங்கி, வெண்டைக்காய், தக்காளி, முட்டை கோஸ், இலெட்டூஸ் இவைகளை சாப்பிடும்போது நறுக்கி சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. நறுக்கி வைத்து அதிக நேரம் பொறுத்து சாப்பிடக்கூடாது. அதில் சில வைடமின் சத்துக்கள் குறைந்துவிடும். சமைப்பதிலும் அவ்வாறே. காய்கறி அறுத்து ஆனதும் ஆவி போகாமல் அளவுடன் ஜலம் விட்டு, சிறு அனலில் வேக வைக்க வேண்டும். மூடியை அடிக்கடி திறக்கக் கூடாது. வெந்த காய்கறி, கீரை இவைகளின் நீரை விறைக்கக் கூடாது. நீர் மீராமலே வேக வைக்கப் பார்க்க வேண்டும். நீர் சுண்ட வேண்டுமென்று அளவிற்கு அதிகமாக வேக வைத்தாலும் சத்துக்கள் அழிந்துவிடும். அப்படியும் நீர் இருந்தால் அதை இரசத்திலோ, குழம்பு அல்லது சாம்பாரிலோ கலந்து விடலாம்.

முடிந்தமட்டும் பச்சை காய்கறிகளை தினசரி உணவில் 4 அவுன்ஸாவது சேர்க்கவேண்டும். பிறகு சமைத்த காய்கறி 4 அவுன்ஸ், கீரை 2 அவுன்ஸ் சேர்க்க வேண்டும். காய்கறி, பதார்த்தங்களை அதிகமாகவும், சாதத்தைக் குறைத்தும் சாப்பிட வேண்டும். அவரவர்களின் உழைப்பு, தேக எடை இவைகளுக்குத் தக்கவாறு உணவை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆஸ்துமாவினால் அதிகமாக சிரமப்படுகிறவர்கள் கஞ்சி ஆகாரமாக சாப்பிடுவது நல்லது.

பார்லி கஞ்சி, புழுங்கல் அரிசி நொய் கஞ்சி, கோதுமை நொய் கஞ்சி முதலியவை நல்லது. சிகப்பு காரரசியையும் நொய்யாக உடைத்து கஞ்சி காய்ச்சலாம். உப்பு அல்லது இனிப்பு எது வேண்டுமோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கீரை வகைகளை பிரட்டியோ, மசித்தோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வறுவல் அதாவது எண்ணெயிலோ நெய்யிலோ நன்கு வதக்கின-சுட்ட உணவு பண்டங்கள் கூடாது. சாதாரணமாய் வெந்ததும், ஆவியில் வெந்ததும் நல்லது.

ஆஸ்துமாக்காரர்கள் கருசலாங்கண்ணி கீரையை எப்பொழுதும் வீட்டில் இருக்கும்படி வளர்த்தால் நல்லது. மண் தரை யிருந்தால் அதில் வளர்க்கலாம். இல்லையானால் மண் தொட்டிகளை வாங்கி வைத்து கடையிலுள்ள கீரைகளை வாங்கி சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வெட்டி நட்டு வைத்தால் தானாக முளைத்துவிடும். புஷ்ப செடிகளை வளர்ப்பதுபோல் இவைகளையும் வளர்க்கலாம். இதைப் போல் வீட்டுக்கு வேண்டிய கீரை வகைகள் பலவிதம். இம்மாதிரி தொட்டிகளிலேயே வைத்து வளர்ப்பது மிக சுலபம். முளைக்கீரை, சிறுக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, போன்றவை வேரோடு பிடுங்கி எடுத்துவிட்டு, வேறு விதைக்கவேண்டும். அரைக்கீரை, கருசலாங்கண்ணி, வல்லாரை போன்றவை கிள்ள கிள்ள துளிர்க்கும்.

வீட்டில் கருசலாங்கண்ணி வளர்த்தால் இரும்பு டானிக்குக்காக பணம் செலவழிக்க வேண்டியதில்லை. இரும்பு சத்து குறைவினால் எத்தனையோவித நோய்கள் வருவதுண்டு. ஆயாசம், பலவீனம், எனிமியா முதலியவை

இரும்பு சத்து குறைவினால் வருவன. மஞ்சட் காமாலை போன்றவை கல்லீரல் தன் வேலை சரிவர செய்ய முடியாத நிலைமையில் உண்டாகின்றது. அதற்கும் கருசலாங்கண்ணி மிகச் சிறந்தது. இருமல்காரர்களுக்கு கபத்தை அறுத்து வெளித்தள்ள மிகவும் உதவி செய்யக் கூடியது. தினசரி காலை பல் துலக்கினதும் புதிதாக 5 இலைகளை பறித்து சுத்தமாக கழுவி, ஒரு மிளகுடன் மென்று சாப்பிட்டு அரை ஆழாக்கு பால் சாப்பிட்டு விட்டால் அதைவிட பரம ஔஷதம் வேறொன்றுமில்லை. இரும்பு சத்துக்கும் இரும்பு சத்து கிடைத்து ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு இரத்தத்தின் நிறம் நல்ல சிகப்பாக மாறி உடல் உறுப்புகளை பலமாக்க உதவுகின்றது. பால் எல்லா சத்துக்களும் நிறைந்த பொருள். அதுவும் சேர்ந்து, கீரையினால் உஷ்ணமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுகின்றது. மிளகிலும் இரும்பு சத்து, வாயுவை கண்டிக்கும் மருந்து குணம் உண்டு. திரிகடுகங்களில் ஒன்றல்லவா? இதையும் சேர்ந்து வேலை செய்யும்போது ஆஸ்துமா நோயாளிக்கு இதன் முதலாக நல்ல சத்துக்கள் கிடைத்து நலம் தருகின்றது. இம்மாதிரி 40 நாள் சாப்பிட்டபின் உடம்பை ஒரு நல்ல டாக்டரிடம் சோதனை செய்து பாருங்கள். நல்ல ரத்தம், உண்டாகி யிருக்கும். கபம் ஒழிந்து ஸ்வாச கருவிகள் சுகமாக இருக்கும். கல்லீரலுக்கு நல்ல சத்துக்கள் கிடைத்து நல்ல பசி தீவனை எடுத்து ஜீரண சக்தி பெறுகி இருக்கும்.

இது ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்ல. பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் வெகு நல்லது. வேறு எந்த டானிக்கும் வேண்டியதே யில்லை. மேற் சொன்னபடி காலை, மாலை கருசலாங்கண்ணி இலைகள் ஐந்துடன் ஒரு மிளகு அல்லது

3 மிளகை வைத்து கடித்து சாப்பிட்டு, அப்பொழுதே கறந்த பசும்பாலே உடனே சாப்பிடுவார்களானல் 40 நாளில் பழையபடி பலமும், தேஜசும், அழகும், ஆரோக்யமும் ஏற்பட்டுவிடும். மற்றும் பலவீனமானவர்கள், மந்தாக்னி உள்ளவர்கள், மஞ்சட் காமாலே உள்ளவர்கள், இரத்தச் சோகை உள்ளவர்கள் எல்லோரும் சாப்பிடலாம்.

கறந்த உடன் சாப்பிட சௌகரிய முள்ளவர்கள் பச்சையாக பாலே உடனே சாப்பிடலாம். வீட்டில் பசுவை வைத்திருப்பவர்களால் இம்மாதிரி செய்ய முடியும். சௌகரிய மில்லாதவர்கள் வாசலில் பசு வந்து கறந்தாலும் உடனே சாப்பிடலாம். பாலேக் கறந்ததும் உடனே சாப் பிடுவது நல்லது. அதில் கால்ஷியம், 'ஏ' வைடமின் முதலியன அப்படியே அழியாமல் கிடைக்கும். பாலேக் காய்ச்சுவதால் மேற்படி சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. அவ்வாறு சத்துக்களே அழிந்து விடுகின்றதே, அதனுல் பாலேக் காய்ச்சாமல் சாப்பிடுவோம் என்ருல் அதிலும் சில கஷ்டங்கள் உண்டாவதற்கு ஏதுவுண்டு.

க்ஷய நோய் கிருமி பசுக்களுக்கு மிக மிக சுலபமாக தொத்திவிடும். நாம் கறந்து சாப்பிடும் பசுவிற்கு அந்த நோய் இருந்துவிட்டாலோ பெரும் ஆபத்து. குளிக்கப் போய் சேற்றைப் பூசிக்கொண்ட கதையாகிவிடும். ஆஸ் துமா விலக பச்சையாக பால் சாப்பிடப்போய், பாலிலுள்ள க்ஷய ரோகக் கிருமிகளால் நாம் க்ஷய ரோகத்தை விலேக்கு வாங்க வேண்டியதாய் இருக்கும். வீட்டில் நல்ல ஆரோக் கியமாய் வளர்க்கும் பசுவாய் இருந்து, அதற்கு க்ஷய ரோகம் இல்லே என்பதை பரிசோதனையின் மூலம் சந்தேகம் மற தெரிந்து, அதன் பின் அதன் பாலே பச்சையாக

சாப்பிடலாம். குற்றம் ஏது மிருக்காது. நல்ல குண முண்டாகும்.

பத்தியம் எத்தனை நாள்?

இவ்வளவு பத்தியங்களும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மூன்று, நான்கு மாதங்கள் வரைக்கும் தான். அதன் பின் ஆஸ்துமாவிற்கு விரோதமான காரியங்கள் சிறிது சிறிதாக பழக்கத்தில் கொண்டு வரலாம். இத்தனை நாளாக எங்கு ஆஸ்துமா வந்துவிடப் போகின்றதோ என்று எதை எதை யெல்லாம் தள்ளி வைத்தார்களோ, அவைகளை தைரியமாக செய்து பார்க்கலாம். உதாரணமாக, பீர்க்கங்காய், சொரக்காய் போன்றவைகளை முன் பெல்லாம் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா வந்துவிடும் என்பவர்கள், ஆசனம் துவங்கி மூன்று, நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு இவைகளைச் சேர்த்தால் அவர்களுக்கு முன்பு வந்தது போல் ஆஸ்துமா வராது. எண்ணெ ஸ்நானம் செய்தால் ஆஸ்துமா வந்து விடும் என்பவர்கள் எண்ணெ ஸ்நானம் செய்து பார்க்கலாம். அவ்வாறு ஏதோ சிறிது ஆஸ்துமா அறிகுறி தோன்றிற்று என்றால், உடலில் இன்னமும் போதிய அளவு ஆசனப் பயிற்சியினால் சக்தி-பிராண சக்தி அபிவிர்த்தி ஆகவில்லை என்று அர்த்தம். அநேகமாய் நூற்றிற்கு எழுபதுபேர்களுக்கு மூன்று, நான்கு மாதங்களிலேயே போதிய பிராணசக்தி உடலில் ஏற்பட்டு என்ன சாப்பிட்டாலும், எண்ணெ ஸ்நானம் செய்தாலும் ஒன்றும் செய்யாது. சிலருக்குமட்டும் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறி லேசாக தோற்றலாம். ஆனல் முன்புபோல் உக்ரமாக வராது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் ஆசனத்தின் பேரில் அவநம்பிக்கை கொள்ளாமல் மீண்டும் ஓரிரு மாதம் விடாமல்

ஆசனங்களையும், பிராணயாமப் பயிற்சிகளையும் பழகினால் கட்டாயம் அவர்களுக்கு விமோசனம் உண்டு.

சிலர் ஆஸ்துமாவிற்கு வேண்டிய ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சிகளை ஆரம்பத்தில் வெகு தீவிரமாக பழகுவார்கள். ஆனால் ஆரம்பத்தில் இருந்த தீவிரம் பிறகு இருக்காது. இடையில் விட்டு விட்டு பழகுவார்கள். சிலர் சிலநாள் செய்து விட்டுவிடுவார்கள். சிலர் அக்கப்போர் பேச்சுகளைக் கேட்டு பழகுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள். அவர்களெல்லோருக்கும் எவ்வாறு மூன்று, அல்லது நான்கு மாதத்தில் குணம் உண்டாகும்? மூன்று, நான்கு வருடமானாலும் குணம் உண்டாகாதுதான். கஷ்டப்பட்டு உழுது பயிர் செய்தாலல்லவா அறுவடை செய்து பயனடையலாம்! இக்காலத்தில் உழுது பயிர் செய்யாதவர்களும் சாப்பிடத் தானே செய்கிறார்கள் எனலாம். உழுது பயிர் செய்யா விட்டாலும் வேறு ஏதாவது ஒரு வகையில் உழைப்பு செய்துதான் வாழ வேண்டியவர்களாக இருக்கிறார்கள். எவ்வாறு உழைத்தால் பயன் உண்டோ அவ்வாறு ஆஸ்துமாக்காரர்களும் ஆசனம், பிராணயாமம் என்ற உழைப்பு செய்தால்தான் விமோசனம் கிடைக்கும். உழைப்பில்லாமல் பலனை எதிர்பார்த்தால் எவ்வாறு பலன் உண்டாகும்? அதிலும் முக்யமாய் ஆஸ்துமா நோய்க்கு உழைப்பு-தேகப் பயிற்சிகள் தான் மாற்று என்று என்றோ வைத்திய நிபுணர்கள் முடிவு கட்டிவிட்ட விஷயமல்லவா?

சிலர் சில வாரம், அல்லது ஓரிரு மாதங்கள் பழகிவிட்டு ஒன்றுமே குணமில்லை யென்று சொல்லுபவர்களும் உண்டு. ஆசனத்தினால் சில கேசுகளில் நாமே ஆச்சரியப்படும்படி உடனே குணம் தெரிகிறது. சிலருக்கு ஓரிரு மாதம் செய்.

தாலும் குணம் தெரிவதில்லை. இந் நோய் அவரவர்களுக்கு தாக்கி யிருக்கும் தன்மையைப் பொறுத்து குணம் உண்டா வதும், குணமடைய தாமதமாவதும் ஏற்படுகிறது. ஆக ஆஸ்துமா குணமாகியே தீரும். சிலருக்கு சீக்கிரம் குணம் உண்டாகும். சிலருக்கு மாதக்கணக்கில் பிடிக்கலாம். அவ்வளவே. ஆனல் நிச்சயம் குணம் உண்டு.

ஆகக்கூடி மூன்று, நான்கு மாதம் என்பதும் ஆறு மாதம் என்பதும் அதிகமான கால அளவை குறிக்கிறதே அன்றி எல்லோருக்கும் மூன்று, நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகுதான் குணமாகும் என்றோ, ஆறு மாதங்களுக்குப்பின் சொஸ்தமாகு மென்பதோ கிடையாது. அதற்கிடையிலும் குணமாகலாம்.

சிலர் ஆஸ்துமா குணமானவுடன் ஆசனத்தை நிறுத்தி விடுகின்றனர். அவ்வாறு செய்யக் கூடாது. குறைந்தது இரண்டு ஆண்டுகளாவது ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சி கள் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆஸ்துமா மறுமுறை வராது. அவ்வாறின்றி, ஆஸ்துமா குணமான வுடன் ஆசனப் பிராணயாமப் பயிற்சிகளை நிறுத்திவிட்டால், மறுமுறையும் வருகின்றது. வருவது எத்தனைநாள் அல்லது மாதத்திற்குப் பின் என்று நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியாது. சிலருக்கு மூன்று மாதத்தில் வரலாம். சிலருக்கு ஆறு மாதத்தில் வரலாம். சிலருக்கு ஒரு வருடத்தில் வரலாம். சிலருக்கு இரண்டு, மூன்று வருடங்கள் கழித்தும் வரு கின்றது. சிலருக்கு ஐந்து வருடங்கள் பொருத்தும் வரு கின்றது. இவ்வாறு வரத்தான் செய்யும் என்ற நிச்சயம் இல்லை. ஒரு சிலருக்கு வராமலும் பூர்வும் நின்று, அதன் பின் தங்கள் ஆயுட்காலம் பூர்வும் ஆரோக்யமாயும் இருக்

கின்றனர். இம்மாதிரி மிக சிலருக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதனால்தான் குறைந்தது இரண்டு ஆண்டுகளாவது விடாமல் பயிற்சி செய்தால்தான் உடலின் சக்தி பூரணமாய் நிறைந்து ஆஸ்துமாவையே வேருடன் களைய ஏதுவாகும்.

இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பின் விட்டு விடவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. இந்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் ஆஸ்துமா விலகிவிட்டாலும், தொடர்ந்து செய்வது நல்லது. எவ்வாறு உணவும், உறக்கமும், மனிதனுக்கு அவசியமோ அவ்வாறே உழைப்பு அவசியம். அவரவர்கள் வாழ்க்கையை நடத்த உழைத்தால் தான் முடியும். ஆனல் சிலருக்கு சில அவயவங்களை உபயோகிக்கும் உழைப்பு தான் இருக்கும். உடலிலுள்ள எல்லா அவயவங்களையும் சரிசமமாய் உபயோகிக்கும்படியான உழைப்பு அமைவதில்லை. உடலில் சில அவயவம் மட்டும் வேலை செய்து மற்றவை வேலை செய்யாமல் இருந்தால் நாளடைவில் வேலை செய்யும் அவயவங்கள் சீக்கிரம் களைத்துவிடும். அதே சமயம் வேலையில்லாத அவயவங்களுக்கு பயிற்சியின்றி அநேக நோய்கள் வரக் காரணமாகும். இக்காரணத்தினல் தான் தற்போது நம்மிடையே பல நோய்கள் பரவியுள்ளது. எனவே எல்லோரும் தினசரி அவரவர் வயது, அவகாசத்திற்குத் தக எல்லா அவயவத்திற்கும் பயிற்சி அளிக்கக்கூடிய வகையில் ஒரு சில தேகப் பயிற்சிகளையாவது கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

ஆஸ்துமாதான் விலகிவிட்டதே என்று ஆசனப் பயிற்சிகளை நிறுத்திவிட்டால், உலகில் ஆஸ்துமா என்ற ஒரு வியாதி தானு உண்டு! எத்தனையோ கணக்கற்ற நோய்கள் எங்கே

குடி புகலாம், எங்கு பலவீனம் காணப்படுகின்றது என்று அலைந்துக் கொண்டிருக்கிறது. சமூக வாழ்க்கையில் எல்லாவித நோயாளிகளுடனும், நோய் கிருமிகளுடனும் போராட்டம் நடத்திக் கொண்டுதான் வாழவேண்டி யிருக்கிறது. அவ்வாறு யில்லாமல் வாழவே முடியாத சூழ் நிலையில் சமூகம் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது. எல்லோரும் சுகாதார விதிகளை அனுசரிப்பது எக்காலம். ஆரோக்யமாய் இருப்பது எங்கே? நோய்களே வராமல் தடுப்பது எப்பொழுது? இவைகளுக்கான முயற்சிகள் ஒரு பக்கம் நடந்துக் கொண்டிருந்தாலும் அவரவர்கள் இருக்கவேண்டிய ஜாக்கிரதையில் இருந்தால்தான் இன்றுள்ள சமூக சூழ் நிலையில் நோய்களின்றி ஆரோக்யமாய் இருக்க முடியும்.

அதற்கு நம்முடைய இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை அணுக்கள் பலம் பொருந்தியதாய் இருக்க வேண்டும். உணவு, ஜலம், காற்று, பழக்கம் மூலமாக சதா காலமும் உட் செல்லும் நோய் கிருமிகளை எதிர்த்து போராட இவ்வெள்ளை அணுக்கள் பலம் பொருந்தியதாய் இருக்கவேண்டும். அதற்கு ஆசனங்களே சிறந்த பயிற்சி என்று பலமுறை எடுத்து சொல்லி யிருக்கிறது. அவ்வாறே பிராணயாமப் பயிற்சிகளும். இப் பயிற்சிகளினால் உடலில் பிராணசக்தி குறையாமல் பாதுகாப்பளிக்கின்றது. இவை உடலுக்கு கவசம் போன்றவை. ஆக ஆசனம், பிராணயாமம் என்ற இரு பயிற்சிகளும் இரண்டு கண்களைப் போன்றது. இவைகளை பயில்கின்றவர்கள் என்றும் ஆரோக்யமாய் இருப்பார்கள். எனவே ஆஸ்துமா குணமாய் விட்டதென்று பயிற்சிகளை விட்டு விடாமல் செய்துக்கொண்டே வந்தால் மற்ற நோய்களினின்றும் பாதுகாப்பு நிச்சயம் கிடைக்குமல்லவா?

ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து இரண்டு ஆண்டுகள் ஆசனப் பயிற்சி செய்தார்களானல் மறுபடியும் ஆஸ்துமா தாக்காது என்பது நிச்சயம். அவ்வாறு இன்றி சில மாதங்களே செய்து விட்டுவிட்டால் ஒருக்கால் மறுபடியும் ஆஸ்துமா தாக்கலாம். ஆனல் அவ்வாறு தாக்கினாலும் ஆஸ்துமா முன்புபோல் அவ்வளவு கடுமையாக தாக்காது. இலேசாக தாக்கும். அவர்களும் மறுபடியும் தொடர்ந்து பழகுவார்களானல், முன்புவிட வெகு சீக்கிரம் குணம் உண்டாகும். மறுபடியும் இந்த தடவையாவது விடாமல் இரண்டு ஆண்டுகள் பயின்றல் நல்லது. இல்லையானல் எப்பொழுதாவது தாக்கக்கூடும். நிச்சயமாக எல்லோருக்கும் ஆஸ்துமா மறுபடியும் தாக்கும் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. சிலருக்கு ஆயுள் பூராவிற்கும் ஆஸ்துமா வராமல் இருக்கிறது. பொதுவாக இரண்டு ஆண்டுகள் விடாமல் பயிற்சி செய்துவிட்டால் மறுபடி ஆஸ்துமா வருவதில்லை என்பது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

உபவாசம் நல்லதா ?

ஆம், ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு உபவாசம் நல்லது தான். ஆஸ்துமா வந்துவிட்டால் இயற்கையாகவெ ஒன்றும் சாப்பிடப் பிடிக்காது. அவ்வாறு சாப்பிட்டாலும் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு ஜீரணம் ஆவது கஷ்டம். அதனலும் சிலருக்கு ஆஸ்துமா அதிகமாவதும் உண்டு. சிலர் ஆஸ்துமா வந்துவிட்டால் வெறும் கஞ்சி ஆகாரமாகவே சாப்பிடுவார்கள். இதனல் என்ன தெரிகின்றது என்றல் கடின ஆகாரம் சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா அதிகமாகின்றது என்பது தெரிகிறதல்லவா ?"

இதுவே உபவாசமல்லவா ? இதைத் தவிற உபவாசம் என்று வேறு இருக்கவேண்டுமா ?" என்று கேள்வி எழும்.

ஆம், ஆஸ்துமா தொந்தரவு இருக்கும்போது குறைந்து சாப்பிடுவது, சாப்பிடாமல் இருப்பது அல்லது கஞ்சி போன்ற நீராக சாப்பிடுவது முதலியன வெல்லாம் உபவாச மாகாது. இவைகளெல்லாம் இயற்கையாக ஏற்படுவது.

தனியாக உபவாசத்திற்கென்று நாட்களைக் குறித்து, ஆஸ்துமா இல்லாத காலங்களில் முறைப்படி உபவாசம் இருப்பது தான் சரியான உபவாசம் இருப்பதாகும். ஆஸ் துமா இருக்கும் காலங்களில் உபவாசம் இருக்கக் கூடாது. அது மேலும் பலவீனப்படும். கஞ்சியாகவாவது அவ்வப் போது, அடிக்கடி சிறிது சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால் தான் சற்று தைரியமாகவாவது இருக்கமுடியும்.

உபவாசம் எதற்காக ?

உபவாசம் இருப்பதின் தத்துவமே உடலில் பிராண சக்தியை அதிகமாக்கிக் கொள்ளத்தான் என்றால் அது சற்றும் மிகையாகாது. வழக்கமாய் சாப்பிட்டு சாப்பிட்டு பழக்கப்பட்டு உழைத்து களைத்திருக்கும் குடல்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்கப்படுகிறது. அவ்வாறு ஓய்வு கொடுப்ப தால் அதற்கு பிராண சக்தி அதிகமாகின்றது. இப் பிராண சக்தி குடல்களுக்கு மட்டுமல்ல. உபவாச காலங்களில் மற்ற அவயவங்களும், தன் சக்தியை உணர்ந்து, உணர்ச்சி அடைந்து, புத்துயிர்ப்பெற்று பாட்டரியில் எலக்டிரிக் கரண்டை நிரப்பிக் கொள்வதுபோல, ஆகாயத்திலிருந்து கிடைக்கும் பிராண சக்தியினால் நன்கு நிரப்பப்படு கின்றது.

வாயிலிருந்து துவங்கி மலத்துவாரத்துடன் முடியும் ஜீரண வழிகளான, ஆகாரக் குழாய், ஆகாரப்பை, சிறு குடல், பெருங்குடல், முதலியன எல்லா அவயவங்களும்

தன்னிடம் இருக்கும் பழைய மலங்களை வெளியில் தள்ளி, ஓய்வு பெறுகின்றது. நாம் சாதாரணமாகவே பழய மலம் உள்ளிருக்கும் போதே, மேலும் மேலும் ஆகாரங்களைப் போட்டு திணித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதனால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு போதிய அவகாசம் கிடைக்காமல் உழைக்கின்றது. வாய் இருந்தால் அது படும் கஷ்டம் சொல்லும்; அல்லது அழும். வாயில்லாத ஜீவனை வதைப்பதைப் போல் வதைக்கிறோம். சற்று நேரம் நின்று மூச்சு வாங்கவும்- ஓய்வு பெறவும் விடுவதில்லை. எனவே நம்முடைய நடத்தைக்குத் தக என்றைக்காவது ஒருநாள் அது முறண்டுக் கொள்கின்றது. அஜீரணம், வயிற்று வலி, வயிற்று உப்பிசம், வாந்தி, பேதி, மலச்சிக்கல், தலைவலி என்று பல தலைக்காட்டத் தொடங்குகின்றது.

இதற்கு மருந்துகளைக்கொண்டு குணப்படுத்தவே பார்க்கிறார்களன்றி, ஓய்ந்து போன குடலுக்கு சில வேளை பட்டினிப் போட்டு ஓய்வு கொடுக்கலாம் என்று நினைப்பதில்லை. மருந்துகளின் தூண்டுதலினால் மறுபடியும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றது. இவைகளை சற்றும் சிந்தித்துப் பார்க்கிறவர்களில்லை.

ஒரு வேளை உண்போன் யோகி
இரு வேளை உண்போன் போகி
மூ வேளை உண்போன் ரோகி
நா வேளை உண்போன் சொல்லாமல் போகி

என்று பெரியோர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். நாமும் அவ்வாறுதான் நான்கைந்து வேளை சாப்பிட்டு நோய்களை வரவழைத்துக்கொண்டு சொல்லாமல் போய்க்கொண்டு இருக்கிறோம்.

உபவாச மிருப்பவர்களுக்கு எச்சரிக்கை!

உபவாசத்தை சுலபமாக எல்லோராலும் அனுசரிக்க முடியாது. சிலருக்கு அது கெடுதலாகவும் முடியும். உபவாசம் இருப்பதால் உடலிலுள்ள பழைய மலங்கள் நீங்கவும், பிராண சக்தி உண்டாகவும் முடிகிறது என்பது உண்மை தான். ஆனால் உடலில் மறைந்திருக்கும் சில ரகஸிய நோய்கள் தலைத்தூக்கி ஆளையே கொன்றுவிடும். உதாரணமாக 'சிபிலிஸ்' வகை நோய்களைக் கூறலாம். ஆகையால் உபவாசம் இருக்க விரும்புகிறவர்கள் முதலில் தங்கள் உடலை டாக்டர்கள் மூலம் நன்கு பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் அனுமதித்தால் உபவாசம் இருக்கலாம். இல்லையானால் அதை மறந்துவிட வேண்டியதுதான்.

இவ்வளவும் நாள் கணக்கில் உபவாசம் இருப்பவர்களுக்கே. ஒரு வேளை, இரு வேளை, ஒரு நாள் என்று உபவாசம் இருப்பவர்களுக்கு அல்ல. ஒரு நாளைக்குமேல் பல நாள் உபவாசம் இருப்பவர்களுக்கே ஆகும்.

உபவாசத்தால் அளவிற்கு மீறி தன் உடல் எடை குறையும்படியும் விடக்கூடாது. ஆகையால் நீண்டநாள் உபவாசம் இருப்பவர்கள் எப்பொழுதும் டாக்டர்கள் ஆலோசனையின் பேரிலும், அவர்கள் மேல் பார்வையிலும் தான் உபவாசத்தை மேல் கொள்ள வேண்டும்.

முக்யமாக ஆஸ்துமா நோய் உள்ளவர்கள் ஆஸ்துமா இருக்கும்போது உபவாசம் மேற்கொள்ளக் கூடாது. ஆஸ்துமா இல்லாத காலங்களில் தான் உபவாசம் மேற்கொள்ளலாம்.

சாதாரணமாய் ஆஸ்துமா இருக்கும்போது அதிக -ணவு எடுக்க முடியாது. இயற்கை அம்மாதிரி அமைத்

திருக்கிறது. எனவே இம்மாதிரி சமயங்களில் இலேசான உணவுகளாய் அவ்வப்போது சாப்பிட வேண்டியதாய் இருக்கும். சிலருக்கு உணவே தேவை இருக்காது. ஆனால் இதுகளெல்லாம் உபவாசத்தில் சேர்க்கை அல்ல.

ஆஸ்துமா இல்லாத காலத்தில் அதற்கென்றே வாரம் ஒரு நாள் ஓய்வு நாளாய்த் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு அன்று உபவாச நாளாய் அனுசரிக்கலாம்.

அதிலும் எடுத்ததும் முழு நாள் உபவாசம் எடுக்கக் கூடாது. சில நாட்கள் வரை, ஒரு வேளை உணவு எடுக்காமல் இருந்து பழகலாம். அவ்வாறு வாரம் ஒரு நாள் இருக்கலாம்.

பிறகு வாரம் ஒரு நாள் இரு வேளை உணவு தள்ளலாம். அதன்பின் முழு நாளும் உணவு சாப்பிடாமல் இருக்கலாம். சிலருக்கு முழுநாள் பட்டினியாக இருந்தால் வயிற்றில் காடி தங்கி, தலைவலி ஏற்படும். அப்பேர்ப்பட்டவர்கள் வெறும் ஜலம், எலுமிச்சை தண்ணீர் முதலியவை சாப்பிடலாம்.

பிறகு மறுநாள் இலேசான உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பழ ரசம் நல்லது. இரண்டாவது வேளை உணவு கடினமாய் அதாவது சாதாரண உணவாய் இருக்கலாம்.

இம்மாதிரி உபவாசம் யாரும் எடுக்கலாம். இதற்கு டாக்டர்கள் அனுமதி தேவையில்லை. நமது பெரியோர்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக மதத்தின் பேரால் இம்மாதிரி பலவித உபவாசங்களை ஏற்படுத்தி உள்ளார்கள். வெள்ளிக்கிழமை, சனிக்கிழமை, திங்கட்கிழமை என்று வார உபவாச நாட்களாகவும், ஏகாதசி என்று முழு உபவாச நாட்களாக பட்ச

நாட்களில் ஏற்படுத்தி உள்ளார்கள். ஆசாரம், அனுஷ்டானங்கள் எல்லாம் நன்கு ஆராய்ந்து பார்க்கப் போனால் எல்லாம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்காகவே ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை ஒப்புக்கொண்டு தான் ஆக வேண்டும். ஆனால் அவர்கள் எதையும் உடலை மட்டும் என்று நினைத்ததில்லை. மனதையும், அத்துடன் கூட ஆன்மாவையும் பிணைத்து, அத்தனைக்கும் சுத்தம், ஆரோக்யம், சாந்தி ஏற்படும் வண்ணம் அமைத்திருக்கிறார்கள். என்னே அவர்களின் முன் யோசனை!

இன்று பெரியோர்கள் ஏற்படுத்தினதையும் ஏற்பதில்லை. அவர்களாகவும் தெரிந்து நடப்பதில்லை. கண்டதே காட்சியாகவும், கொண்டதே கோலமாகவும் உலகம் நடக்கின்றது. அதனால் வியாதிகளும் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகின்றது.

ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு சிகிச்சை.

இதுவரையில் ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு எவ்வாறு ஆஸ்துமா உண்டாகிறது; அதை போக்கும் வகை என்ன என்று நன்கு விவாதித்து விளக்கி ஆகிவிட்டது. எந்தெந்த ஆசனம் எவ்வெவ்வகையில் ஆஸ்துமாவை போக்க உதவுகிறது என்பதை சாங்கோபாங்கமாக அலசி ஆராய்ந்து விட்டோம். அவ்விதமே பலவித பிராணாயாமங்களையும் ஆராய்ந்து விட்டோம். அத்துடன் உணவில் அனுசரிக்க வேண்டிய முக்ய சில குறிப்புகளையும் கொடுத்திருக்கிறது.

மற்றும் எத்தனையோ வகை ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளிலும் பல, ஆஸ்துமா நோய்க்கு எடுத்தது இருக்கின்றன. ஆனால் அத்தனையும் விவரிக்க புகின் நேயர்களுக்கு குழப்பமாக முடியும். எதை செய்வது எதை

விடுவது என்று பொதுமக்கள் தீர்மானிப்பது கஷ்டம். சிலர் சாதாரண மக்களால் செய்ய முடியாத கடின ஆசனங் களை சொல்லி அதனாலும் ஆஸ்துமா குணம் உண்டு என்று சொல்லலாம். ஆனால் சாதாரண மக்கள் அவ்வளவு கடின ஆசனம் செய்ய முடியுமா? அதற்கு உடல் பக்குவப்பட வேண்டாமா? இவைகளெல்லாம் நேரில் சொல்லித் தர வேண்டிய ஆசனங்கள்தான். ஆனால் பரந்து கிடக்கும் உலக மக்கள் எல்லோருக்கும் பயன்பட வேண்டுமானால் பயிற்சி எளிய முறையில் இருக்க வேண்டும். புத்தக வடிவில் படித்தும், சித்திரங்களைப் பார்த்து சுலபமாக பழகவும் சௌகரியம் வேண்டும். அம் முறைதான் இன்று வரவேற்கக் கூடியது.

மேற்படி முறையில் எவ்வளவு தெளிவாக விளக்க முடியுமோ இதுவரை விளக்கி யிருக்கிறது. இனி சிகிச்சை திட்டங்களை கவனிப்போம்.

சிகிச்சை என்று வரும்போது அது அனுபவசாலிக ளான யோகாசன நிபுணர்கள் அளிப்பதுதான் நல்லது என்று சுலபமாக சொல்லி விடலாம். அவ்வாறு சரி என்றால் ஏதோ ஒரு சிலருக்கு தான் அந்த சௌகரியம் கிடைக்கும். நிபுணர்களை தேடிபோகும் வாய்ப்பு கிடைப் பது துர்லபம். அவ்வாறு சென்றாலும் குரு, சிஷ்ய பாவத்தில் சிக்கச்செய்து, 'பிடி சாபம்' என்று பயமுறுத்தி, சிஷ்ய கோஷ்டிகளால் ஜீவனம் நடத்தும் நிபுணராய் கிடைத்து விட்டால் ஏமாற்றம் தான் உண்டாகும். பையில் கனம் இருக்கும் வரை மதிப்பு. பை காலி என்றால் அணு கவே முடியாது. எல்லாத் துறைகளைப் போல இதிலும் இம்மாதிரி பித்தலாட்டங்கள் நுழைந்து விட்டதைக் காண

வருந்தாமல் இருக்க முடியவில்லை. பிழைப்பு அவரவர்கள் தேடிக்கொள்ள வேண்டியதுதான். எதிலும் கண்யம், பரோபகாரம், உண்மை, அன்பு, சேவா மனப்பான்மை வேண்டும். யோகாசன நிபுணர்கள், ஆசாரியர்கள், பிஷக்குகள் என்று சொல்லிக் கொள்பவர்களுக்கு கட்டாயம் மேற்படி குணம் வேண்டும்.

சாதாரண மக்களில் எத்தனையோ பேர் ஆசனங்கள் செய்து மேற்படி குணத்தை அடைந்திருக்கிறார்கள். அரசாங்கமும் மக்களை பண்புள்ளவர்களாக்க ஆசனம் செய்விக்க வேண்டும் என்று திட்டங்கள் போடுகின்றது. இந்த நிலைமையில் யோக ஆசான் என்று சொல்லிக் கொள்பவர்களுக்கு எந்த குணம் அமைய வேண்டுமோ அத்தில்லை என்றால் என் சொல்வது! இப்பேர்ப்பட்டவர்கள் இன்னமும் யோக அப்பியாசத்தால் தன்னை பக்குவப்படுத்திக் கொண்டு பிறகுதான் மக்களிடையே வரவேண்டும்.

மக்களுக்கு விரிவாக பயன்பட வேண்டுமானால் புத்தகம் பயன் படுவதுபோல வேறு எதுவும் இந்த காலத்தில் பயன்படாது. அதுவும் ஒளிவு மறைவு இன்றி எல்லோரும் பயன் அடைய வேண்டும் என்ற பரந்த மனதுடன் எழுதப்படவேண்டும்.

முக்யமாக கவனிக்க வேண்டிய விதிகள்.

ஆஸ்துமாவிற்கு ஆசனம் செய்ய விரும்புபவர்கள், முதலில் இப்புத்தகத்தை நன்கு சிரத்தையுடன் படிக்க வேண்டும்.

வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்திருந்தால், அவர்கள் வயிற்று சம்பந்தமான பயிற்சிகள் செய்யக் கூடாது.

முக்யமாக உட்டியாணு, நௌலி, தனுராசனம், பச்சிமோத்தாணு, மயூராசனம் போன்ற வயிற்றை நசுக்கக்கூடிய ஆசனங்கள் செய்யக் கூடாது.

ஆசனம் செய்வதற்கு காலை நேரம்தான் நல்லது. அவகாச மிருப்பின் காலை, மாலை இரு வேளையும் செய்யலாம். சீக்கிரம் பலன் ஏற்படும். காலையில் முடியாதவர்கள் மாலையிலும் செய்யலாம்.

அதிக உடை யில்லாமல் ஷட்டி அல்லது அரை நிஜாருடன் செய்வது நல்லது. குளிராக இருந்தால் பனியன் இருக்கலாம். பெண்களுக்கு பைஜமா நல்லது. ரவிக்கையுடன் இருக்கலாம். சௌகரியமானல் பனியனும் உபயோகிக்கலாம்.

காலைக்கடனை முடித்து அதாவது, மலஜலம் போக்கி, பல் துலக்கின பின் செய்யவேண்டும்.

வயிற்றில் ஆகாரம் இருக்கக் கூடாது. காலி வயிற்றில்தான் செய்யவேண்டும். மாலை செய்வதானல் பகல் உணவிற்கு மேல் 5 மணி நேரம் ஆக வேண்டும். டிபன் எடுத்திருந்தால் 4 மணி நேரம் போதும்.

ஆசனம் செய்தபின் ½ மணிநேரம் பொறுத்து குளிக்கலாம். அதன்பின் சாப்பிடலாம்.

ஆசனத்துடன் கட்டாயம் பிராணுயாமமும் செய்யவேண்டும்.

சம தரையாகவும், சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடமாகவும் இருக்கவேண்டும்.

ஆசனம் செய்வதற்கு முன் 5 நிமிஷம் பிராணுயாமம் செய்து, ஆண்டவனை நினைத்து தியானித்து, அமைதி

யையும், ஆரோக்கியத்தையும் வேண்டிக்கொண்டு பிறகு ஆசனம துவக்க வேண்டும்.

ஆசனங்கள் செய்து முடித்தப் பின் கட்டாயம் சாந்தி ஆசனம் செய்ய வேண்டும்.

அதன் பின் பிராணயாமங்கள் செய்யலாம்.

கூடுமானவரை ஆகாரத்தில் கவனம் செலுத்தி இலேசாகவும், சத்துள்ளதான ஆகாரமாகவும் சாப்பிட வேண்டும்.

கை குத்தல் அரிசி - முழு தவிட்டுடன் இருக்கும் அரிசியை கஞ்சி வடிக்காமல் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும். அதிக காரத்தை குறைத்து இலேசாக சேர்க்கலாம். புளிக்கு பதில் எலுமிச்சை நல்லது.

வெள்ளை சர்க்கரைக்கு பதில் தேன், வெல்லம் பனை வெல்லம், நாட்டு சர்க்கரை நல்லது.

பால், வெண்ணெ, தயிர், பால் கோவா முதலியவை அதிகம் சேர்க்கவும்.

காய்கறி, கீரை வகைகளை சத்திழுக்காமல் சமைத்து நிறைய சேர்க்க வேண்டும். சாதம் குறைக்க வேண்டும்.

பழ வகைகள் நிறைய சேர்க்கலாம். பழ ரசமும் நல்லது. காய்கறிகளை பச்சையாக சாப்பிட முடிந்ததை சாப்பிட வேண்டும். வெள்ளரிபிஞ்சு, வெண்டக்காய் முள்ளங்கி, வெங்காயம், காரட், தக்காளி, முட்டை கோஸ், காளிப்ளவர் போன்றவைகளை தினசரி 4 அவுன்ஸ் சாப்பிடு வது நல்லது.

மற்றும் கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் உணவில் சேருவது நல்லது.

நன்கு பசித்து சாப்பிட வேண்டும். பாதி வயிறு உணவு, கால் வயிறு ஜலம், கால் வயிறு காலியாக விடுவது நல்லது. எப்பொழுதும் வயிறு நிறைய சாப்பிடக் கூடாது. இன்னம் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் என்று தோன்றும் போது நிறுத்திக் கொண்டால், வியாதிகளை விரட்ட முடியும்.

அமைதியான சூழ்நிலையில், நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். நாம் சாப்பிடும் ஒவ்வொரு உணவின் சத்து, நன்மை இவைகளை மனதில் நினைத்து அதனால் நாம் சக்தி பெற்று ஆரோக்யமாய் இருக்கிறோம் என்ற நினைவுடன் சாப்பிட வேண்டும். அக்கப்போர் கூடாது.

மதுபானம், புகை பிடித்தல், புகையிலை போடுதல், பொடி போடல், அபின், கஞ்சா, சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் முதலிய எந்த லாகிரி வஸ்துவும் கூடாது.

வியாதியை குணப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் யோகாசனம் செய்பவர்கள் கூடுமானவரை பிரம்மசரியம் அனுஷ்டிப்பது நல்லது. சீக்கிரம் குணமாகும்.

பெண்கள் மாதவிடாய் இருக்கும் நாட்களில் ஆசனம் செய்யக் கூடாது. கர்ப்ப காலத்தில் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

சத் விஷயங்களில் மனதை செலுத்தி, மனதிற்கு தூய்மையையும், ஆரோக்யத்தையும் தேடிக் கொள்ள வேண்டும்.

அனாவசியமான சச்சரவுகளில், காரியங்களில் ஈடுபட்டு தன் சக்தியை வீணாக்கக் கூடாது. எதிலும் பதட்டம், படபடப்பு, முன் கோபம், உணர்ச்சி வசமாதல், வச

மிழத்தல் முதலியவைகள் இருக்கக் கூடாது. சாந்தி ஆச னத்தில் அல்லது தியானத்தில் மேற்படி குறைகளை போக் கிக் கொள்ளலாம். தான் பூரண மனிதன் என்றும், சக்தி நிரம்பியவன் என்றும், நோய்கள் தன்னிடமிருந்து விலகி விட்டதாகவும், வேண்டப்படாத குணங்கள் தன்னிட மிருந்து அகன்று, தான் உத்தமமானவன் என்றும் தான் பரிபூரண ஆரோக்யமுடன் இருப்பதாகவும், அமைதி ஏற் படுவதாகவும் மீண்டும் மீண்டும் பலதடவை மனதில் நினைத்து தியானத்தில் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு கவனமுடன் செய்துவரின் சில நாட்களிலேயே அதிசயிக்கத் தக்க குணங்கள் எதிர்ப்பார்க்கலாம்.

அதிக வேலை உள்ளவர்கள், வயோதிகர்கள் பகல் ஓய்வு எடுக்கலாம். ஒரு மணி நேரம் உறங்குவதும், நல்லது.

சாதாரணமாக 8 மணி நேரம் தூக்கம் நல்லது. வய தானவர்களுக்கு 6 மணி நேரம் போதும்.

காபி, டீ, சாப்பிட்டு பழக்கமுள்ளவர்கள் உடனே விட்டு விட்டால் ஆஸ்துமா அதிகமாகலாம். ஆகையால் சிறுக சிறுக குறைக்க வேண்டும். அவசியமானல் ஓரிரு வேளை சாப்பிடுவதில் குற்றமில்லை.

ஆரம்பத்தில் வழக்கமாகச் சாப்பிடும் மருந்தையே சில நாள் அல்லது சில மாதங்கள் சாப்பிட வேண்டியதாய் இருக்கும். அது அவரவர்களே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். சிலருக்கு மருந்தே யில்லாமல் யோக ஆசனங்கள் செய்து குணம் காண முடிகின்றது. சிலருக்கு மருந்தும் வேண்டி யிருக்கிறது. இந்த காலத்தில் ஆஸ்துமாவிற் கென்று பல வகை மருந்து வகைகள் நாட்டு மருந்திலும், ஆங்கில மருந்

திலும் உண்டு. அவரவர்களுக்கு எது அனுபவமோ அதையே சாப்பிட்டுக் கொண்டு ஆசனம் செய்யலாம். ஆசனப் பிராண சக்தி உடலில் ஏற்பட சிலருக்கு சில நாள், சில மாதங்கள் ஆகும். அதன் பின் மருந்தை சிறுக சிறுக குறைத்து நிறுத்தி விடலாம். அநேகமாய் ஒரு வாரம் முதல் மூன்று வாரங்கள் வரை மருந்து தேவைப் படலாம். பிறகு வேண்டியதில்லை.

தினசரி குளிப்பது நல்லது. வார எண்ணை ஸ்நானம் நல்லது. ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு சிலருக்கு மேற்படி முடியாமல் இருக்கலாம். ஆசன பயிற்சி உடலுக்கு ஏற்பட்ட ஓரிரு மாதத்தில் குளித்தாலும், எண்ணை ஸ்நானம் செய்தாலும் ஒன்றும் செய்யாது.

உடைகள் இறுக்கமாக இல்லாமல் அந்தந்த சீதோஷ்ண நிலைக்குத்தக உடை அணிதல் வேண்டும். வியர்வை உண்டானல் சிலருக்கு ஆஸ்துமா வந்துவிடும். அவர்களெல்லாம் வியர்வை உண்டாகாமல் இருக்க பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலையிலும், மாலையிலும் இளம் வெய்யல் தேகத்தில் சிறிது நேரம் படும்படி செய்வது நல்லது.

குரல் எடுத்து பாடுவதும் ஒரு நல்ல பயிற்சி ஆகும்.

தூசி தும்பு இருக்கும் காற்றுள்ள இடங்களில் வசிக்கக்கூடாது. நல்ல சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வசிப்பது நல்லது.

இத்தனையும் அவரவர்களின் சௌகரியம், தேவையை அனுசரித்து, சொந்தமாய் யோசித்து, எதெல்லாம் சாத்தியமோ அவைகளை அனுசரிக்கலாம்.

பயிற்சி 1

ஆஸ்துமா ஆரம்பநிலையில் உள்ளவர்களுக்கு :—

	முதல் வாரம்		2-வது வாரம்		3-வது வாரம்		4-வது வாரம்	
	தடவை	நிமிஷம்	தடவை	நிமிஷம்	தடவை	நிமிஷம்	தடவை	நிமிஷம்
1. புஜங்காசனம்	3		4		5		5	
2. பஸ்சிமோத்தான	3		4		5		5	
3. விபரீதகரணி	3	2	3	5	2	8	2	10
4. மத்ஸ்யாசனம்	3	¼	3	1	2	2	2	2
5. சர்வாங்காசனம்	3	1	3	2	3	4	3	5
6. மத்ஸ்யாசனம்	3	¼	3	½	3	1	3	1
7. சிரசாசனம்			3	1	3	2	3	3
8. அர்த்தமத்ஸ்யேந்திரா	3		3		3		3	
9. யோக முத்ரா	3		3		3		3	
10. ஜானு சிரசாசனம	3		4		5		5	
11. அர்த்த திரிகோணம்	3		4		5		5	
12. உட்டியாண	3		4		5		5	
13. நௌலி	3		4		5		5	
14. சாந்தி ஆசனம்						10		10

பிராணயாமப் பயிற்சிகள் காலை, பகல், மாலை, இரவு.

	முதல் வாரம்		2-வது வாரம்		3-வது வாரம்		4-வது வாரம்	
	தடவை	முறை	தடவை	முறை	தடவை	முறை	தடவை	முறை
1. கபாலபாதி	10	3	20	3	30	3	40	3
2. உஜ்ஜயீ				3		3		3
3. பஸ்திரிகா			10	3	30	3	40	3

மேற்படி பயிற்சிகள் 40 வயதிற்குள் உடல்கட்டு தளராமல் இருக்கும் ஆரம்ப ஆஸ்துமாக்காரர்களுக்கு மட்டும்.

40-வயதிற்கு மேலானவர்கள் உடல்நிலை பரவாயில்லை என்றாலும் மேற்படி எல்லா ஆசனங்களும் செய்யலாம்.

உடல்கட்டு சரியாகயில்லாமல், ஆரோக்கியமில்லாமல் பலஹீனமாய் இருந்தால் அவர்கள் 1,2,3,4,10,11,12,13, 14 மற்றும் பிராணயமப் பயிற்சிகள் செய்யலாம். அதன் பின் 2, 3 மாதத்தில் உடலில் சற்று தெம்பு ஏற்பட்டபின் 5, 6, 7 இவைகளையும் சேர்த்து செய்யலாம்.

சிலருக்கு இக்கேள்வி எழக்கூடும். அதாவது "முதலில் குறிப்பிட்டுள்ள 14 ஆசனங்களையும் செய்யக் குறைந்தது 1½—2-மணி நேரம் ஆகுமே. அவ்வளவு அவகாசம் நமக்கு எங்கே கிடைக்கப் போகிறது" எனலாம். ஆம், கேட்கவேண்டிய கேள்வி தான். அவகாசமுள்ளவர்கள் செய்தால் சீக்கிரம் குணம் அடையப்போகிறார்கள். டாக்டர் இடத்தை நாடிப் போகவும், வரவும், காத்திருக்கவும் நேரமாவதில்லையா? அந்த நேரத்தை வீட்டில் சுகமாக நிம்மதியாக ஆசனங்களைச் செய்து காசு, பணம், செலவில்லாமல் குணம் அடையலாமே! ஆனல் சிலருக்கு இந்த வாதம் ஒத்துக்கொள்ளாது. உண்மையில் அவ்வாறு அவகாசமில்லாதவர்களும் இருக்கத்தான் இருக்கிறார்கள். மணி நேரப் பயிற்சி இருந்தால் நல்லது 1-மணி நேரப் பயிற்சியிருந்தால் நல்லது என்று எழுதி கேட்பாரும் அநேகர். அவர்களுக்கும் திட்டம் இதோ.

100 மைலுக்கு அப்பாலுள்ள இடத்திற்கு போக தினசரி 10 மைல் வீதம் நடந்தால் 10 நாளில் போய் சேரலாம் என்றால், 3 மைல், 5 மைல் வீதம் நடந்தால் அதற்கு

தருந்தாற்போலவே 33 நாட்களில், 20 நாட்களில் தானே போய் சேர முடியும். அதைப்போலவே பயிற்சியும் நேரத்தையும் குறைத்தால் குணம் காண சிறிது தாமதமாகலாம். அதனல் நேயர்கள் மனம் சஞ்சலப்படக் கூடாது. வண்டி, வாகனம் ஏறி சீக்கிரம சென்றடைந்து விடலாம் என்ருல், இது உடலால் ஆகவேண்டிய காரியமே தவிர மற்ற துணைப் பொருளால் ஆகவேண்டிய காரியமல்ல. ஆகையால் சற்று பொருமையாகவும், நிதானமாகவும் பழகினல் சிறிது அதிக நாள் ஆனுலும் குணம் நிச்சயம் உண்டு.

சிலருக்கு குறுகிய காலப் பயிற்சியும் போதிய சக்தியை விளைவித்து, ஆஸ்துமாவிலிருந்து சீக்கிரம் விடுதலை கிடைத்து விடுகின்றது. சிலர் 3, 4-வது ஆசனங்களை மட்டும் செய்து குணம் அடைந்திருக்கிருர்கள். சிலர் 12, 13-வது ஆசனங்களை மட்டும் செய்து குணமடைந்திருக்கிருர்கள். சிலர் வெறு பிராணுயாமப்பயிற்சிகளை மட்டும் செய்து குணம் அடைந்திருக்கிருர்கள். அதிலும் வெறும் கபாலபாதி மட்டும் செய்து குணம் கண்டவர் அநேகர். சிலருக்கு வெறும் நாடிசுத்தியிலேயே ஆஸ்துமா பூரண குணமுண்டாகியிருக்கிறது.

அவரவர் உடல் நிலையைப் பொறுத்து குணம் அடைவது இருக்கிறது. சிலருக்கு மேற்படி எல்லா ஆசனங்களை செய்தும் குணம் காண அதிக நாளும் பிடிப்பதுண்டு. பொத்தல் குடத்தில் தண்ணீர் நிறப்பியது போல். அதிக பொத்தலாக இருந்தால் சீக்கிரம் தண்ணீர் வடிவதுபோல எவ்வளவுதான் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்தாலும் சற்று குணம் போல தெரிந்து, அடிக்கடி பழய நிலை வந்துவிடும். மானிட வாழ்க்கையில் எத்தனையோ பொத்தல்கள் இருக்

கின்றன. யாரிடம் எவ்வளவு பொத்தல்கள்....ஓட்டைகள் இருக்கின்றன எனும் ரகசியத்தை எவ்வாறு அறிய முடியும்! ஆனல் இவ்வாறு குணம் குறைச்சலாய் காண்பவர்கள் தாங்களே தங்களை ஆராய்ந்து அம்மாதிரி ஓட்டைகள்—வேண்டத்தகாத பழக்கங்கள் இருந்தால், அவைகளை ஒரே தடவையாக முடியாவிட்டாலும் சிறிது சிறிதாகவாவது நீக்கப்பார்க்க வேண்டும். முடியாது என்ற வார்த்தையே ஆசன அத்தியாயங்களில் கிடையாது. ஆசனப் பயிற்சி செய்தால் தானுகவே நாளடைவில் அதற்கு வேண்டிய தைரியம், மனேதிடம், கட்டுப்பாடு உண்டாகிவிடும். மது, காமம், புகையிலை பழக்கம், தகாத உணவு இவைதான் அவ்வோட்டைகள். இந்த பழக்கமுடையவர்களுக்கு குணம் உண்டாக தாமதமாகும். ஏன் குணமும் உண்டாகாமலு மிருக்கலாம். மது, புகையிலை சம்பந்தமான எந்த பழக்கமும் அறவே கூடாது. படிப்பது ராமாயணம், இடிப்பது ராமர் கோயில் என்பது போல, ஆரோக்கியம் ஏற்படவேண்டுமென்று ஒருபக்கம் ஆசனப் பயிற்சிகளை செய்துகொண்டு, மறுபக்கம் ஆரோக்கிய விதிகளுக்கு புறம்பான காரியங்கள் செய்து வந்தால், எவ்வாறு ஆரோக்கியம் உண்டாகும்? அவரவர் ஓட்டைகள் அவரவர்களுக்கே தெரியும். அவர்களாகவே அதை போக்கிக் கொள்ள வேண்டியதுதாம்.

பிரம்மசரிய கவசம் நோயாளிகளுக்கு நோய் குணமாகும்வரை மிக அவசியம். அதிலும் குறைந்தால் குணமாக தாமதமாகும்.

பயிற்சி 2

வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்துக் கொண்டவர்களுக்கு :—

விபரீதகரணி சர்வாங்காசனம் மத்ஸ்யாசனம் சிரசாசனம் சாந்தி ஆசனம்	நேரம், அவரவர்கள் உடல், வயது, நோய் நிலைக்குத் தக அமைத்துக் கொள்ளவும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சிகளில் எல்லா பிரிவுகளும் பயிற்சி 1-ல் உள்ளபடி செய்யலாம். மற்றும் வயிற்றை நசுக்கக்கூடிய ஆசனங்களைச் செய்யக்கூடாது.

பயிற்சி 3

½-மணி நேரப் பயிற்சி

விபரீதகரணி	5	நிமிஷம்
சர்வாங்காசனம்	5	”
மதஸ்யாசனம்	1	”
சிரசாசனம்	7	”
சாந்தி ஆசனம்	5	”
கபாலபாதி அல்லது பஸ்திரிகா	5	”
தியானம்	2	”
	30	

பயிற்சி 4

½ நேரப் பயிற்சி மற்றொருவிதம்

சர்வாங்காசனம்	5	”
மத்ஸ்யாசனம்	1	”
சிரசாசனம்	5	”
உட்டியாண	2	”
நௌலி & கிரியா	5	”
சாந்தி	5	”
பஸ்திரிகா	5	”
தியானம்	2	”
	30	

பயிற்சி 5

1-மணி நேரப் பயிற்சி

	தடவை	நிமிஷம்
புஜங்காசனம்	3	1
பஸ்சிமோத்தாஞ	3	1
விபரீதகரணி		7
மத்ஸ்யாசனம்		1
சர்வாங்காசனம்		7
மத்ஸ்யாசனம்		1
சிரசாசனம்		10
அர்த்தமத்ஸ்யேந்திரா	3	1
உட்டியாஞ		1
நௌளி		3
சாந்தி ஆசனம்		5
பிராணுயாமப் பயிற்சிகள்		10
தியானம்		3
இடைகளில் ஓய்வு நேரம்		9
		60

ஆசன திட்டங்கள்

இந்த நூலிலுள்ள அத்தனை ஆசனங்களும் ஆஸ்துமா பயிற்சிக்கு ஏற்றதுதான். செய்யவேண்டிய வரிசைக் கிரமப்படியே இதில் ஆசனங்களை வரிசையாக எழுதியுள்ளோம். ஆனாலும், எல்லா வயதினராலும், எல்லாவித ஆஸ்துமா நோயாளிகளாலும் இதிலுள்ள அத்தனை ஆசனங்களையும் செய்ய முடியாது. உடலின் சக்தி, வயது. நோயின் தன்மை இவைகளை அனுசரித்து சிலவற்றை விட்டும், சிலவற்றை முன்னும் பின்னும் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

ஆஸ்துமா நோய் சற்று முதிர்ந்தவர்களுக்கு :—

முதற் சொன்ன எல்லா ஆசனங்களும் செய்யலா மாயினும், சில சமயம், சிலருக்கு முடியாமலும் போய் விடும். சிலருக்கு ஆசனம் செய்தால் மூச்சு மட்டும், சளி தொண்டையை அடைக்கும். திணறல் ஏற்படும். ஆகை யால் அவரவர் வயது, உடல் நிலைக்குத்தக இந்நிலையில் ஆசனம் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

பயிற்சி 6

உஜ்ஜாயி	11	தடவை		நிமிஷம்
விபரீதகரணி	3	,,	3	,,
மத்யாசனம்	3	,,	½	,,
உட்டியாண			2	,,
நௌலி			3	,,
சாந்தி ஆசனம்			5	,,
பஸ்திரிகா			10	,,

மேற்படி முதல் 2, 3 வாரங்கள் பழகிக்கொண்டு பிறகு சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் சேர்த்துக் கொள்ள லாம். மேற்படி முறையே வயதானவர்களுக்கும் தகும். பிறகு விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இவை களைச் செய்யும் நேரத்தை அதிகமாக்கிக்கொள்ளவேண்டும் விபரீதகரணியும், சர்வாங்காசனமும் சேர்ந்து, அதிகமானல் 30 நிமிஷம் வரைத்தான் செய்யவேண்டும். சிரசாசனம் அதிகமானல் 30 நிமிஷம் மேல் கூடாது. சாதாரணமாக 1 நிமிஷம், முதல்வாரத்தில் துவங்கி 10 நிமிஷம் வரை நின்றலே போதுமானது. இன்னும் உடலுக்கு தைரிய மேற்பட்டு

நேரம் அதிகமாக்கலாம் என்ற நிலை வந்தபின் நேரத்தை முன் சொன்னபடி அதிகமாக்கலாம்.

இன்னமும் அதிக நேரம் செய்தால் என்ன என்று கேட்கலாம். இவ்வளவுதான் செய்யலாம். அதுதான் முறை. குணம் உண்டாக அதுவே பெரிய மருந்து டோஸ் போல. அதைவிட அதிக நேரம் செய்யத் தேவையில்லை. செய்தால் சில பிரதி கூலங்களும் உண்டாகும்.

பயிற்சி 7

அதிகம் முற்றிய ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்குப் பயிற்சிகள்.

	1-வது வாரம் நிமி.	2-வது வாரம் நிமி.	3-வது வாரம் நிமி.	3-வது வாரம் தடவை	4-வது வாரம் நிமி.	4-வது வாரம் தடவை	5-வது வாரம் நிமி.	5-வது வாரம் தடவை
காலை, பகல், மாலை, இரவு: 1. கபாலபாதி	2	2	2		3		4	
2. உஜ்ஜயீ		2	2		3		4	
3. பஸ்திரிகா		2	3		4		5	
4. உட்டியாண	2	3	3		3		3	
5. நௌலி	5	5	5		5		5	3
7. விபரீதகரணி			½	3	1	3	2	3
8. சாந்தி ஆசனம்	5	5	5		7		7	
கபாலபாதி	2	2	2					
உஜ்ஜயீ		2	2		3		4	
பஸ்திரி			3		4		5	

சிலருக்கு ஆசனம் செய்ததும் ஆஸ்துமா நோய் வந்து விடும். ஆசனத்தினால்தான் வந்தது என்று எண்ணக் கூடாது. நெடுநாள் விருந்தாளி, போவதற்கு பிரியப்படாமையால் நோய் எதிர்க்கிறது என்று கொள்ளவேண்டும். அப்பொழுது ஒருநாள் விட்டுக்கொடுத்து மறுநாள் தொடங்க

வேண்டும். மறுநாளும் இடக்கு பண்ணும். அப்பொழுதும் சிறிது விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு அதே நேரத்தில் மறுநாள் மறுபடியும் முயற்சி செய்யவேண்டும். இவ்வாறே செய்துவந்தால், நமது பிடிவாதம் கண்டு நோயும் சற்று பணியும். ஆனால் உட்டியாண, நௌலிக்கு இந்த கஷ்டம் கிடையாது. அதைச் செய்தால் 2 நாளிலேயே நல்ல குணம் காணலாம். சிலருக்கு பிராணயாமப் பயிற்சிகளைச் செய்தால் மூச்சு மட்டும் அடைக்கும்; களைப்பாக இருக்கும்; மயக்கமாகவரும். அவர்கள் இடையிடையில் சற்று இளைப்பாறிக்கொண்டு செய்யவேண்டும். இப்படியிருக்கிறதே என்று விட்டுவிடக்கூடாது. விடாமுயற்சியுடன் பழகிவரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் பயிற்சியின் பலன் ஏற்படும். குணமும் ஏற்படும். வயோதிகர்களும் மேற்படி பயிற்சிகளையே செய்யலாம். செய்து சிறிது குணமானபின் பயிற்சி நெம்பர் 5, செய்யலாம். அதன்பின் 4 மாதம் கழித்து பயிற்சி நெம்பர் 1-ம் செய்யலாம். அவரவரவர்களின் ஊக்கம், உற்சாகம், நேரம், உடல் நிலை இவைகளை அனுசரித்து ஆசனப் பயிற்சிகளை பொறுக்கி செய்யலாம்.

சிலருக்கு பயிற்சிகள் செய்ய ஆரம்பித்ததும் கட்டி கட்டியாக கோழை வரும், இருமல் அதிகமாகும். அவ்வாறு ஆவது நல்லதே. முன்பு கஷ்டப்பட்டு கோழை வந்துக்கொண்டு இருந்தது அல்லவா, இப்பொழுது காளடையில் இரும்பினதும் சுலபமாக கோழை வந்துவிடும். சிலநாள் அம்மாதிரி இருந்து பிறகு நின்றுவிடும். பிறகு இழுப்பு, சப்தம், எல்லாமே சிறிது சிறிதாக நாளடைவில் குறைந்து குணம் தென்படும்.

குறிப்பு: *பெண்களில் கர்ப்பவதிகள், வீட்டு விலக்கானவர்கள் செய்யக்கூடாது. இருதய கோளாறுள்ளவர்கள் நிபுணர்களின் ஆலோசனை பேரில்தான் செய்யலாம். பயிற்சி 2, 3, 4, 5 இவைகளில் எல்லாம், கடைசியாக செய்யவேண்டிய நேரம் குறித்திருக்கிறது. ஆரம்ப பயிற்சி 1-ல் உள்ளபடி செய்து சிறிது சிறிதாகத்தான் நேரத்தை அதிகமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.*

முடிவுறை

இதுவரை ஆஸ்துமா நோயாளிகள் இந்நூலைப் படித்து தங்களைத் தாங்களே யோகாசனப் பயிற்சிகளின் மூலம் குணப்படுத்திக்கொள்ளும் அளவிற்கு, விஷயங்களை எவ்வளவு தெளிவாக சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி விளக்க முடியுமோ அவ்வளவும் விளக்கி உள்ளோம். ஆஸ்துமாவிற்கு எந்தெந்த ஆசனம் எவ்வளவுதூரம் பயன் அளிக்க வல்லது, எவ்வாறு பயன் அளிக்கிறது என்பன போன்ற விஷயங்களை சாங்கோபாங்கமாக விளக்கி உள்ளோம். அவரவர் உடல்நிலை, வயது, நோய்நிலை இவைகளுக்கு தக்கபடி அவர்களாகவே ஆசனப் பயிற்சிகளை தேர்ந்தெடுத்து செய்து, ஆஸ்துமா குணமாகி பூரண ஆரோக்யமுடன் வாழவேண்டும் என்பதே இந்நூல் எழுதினதின் கருத்து. அந்த எண்ணம் நிறைவேறினால் அதுவே எங்கள் கனவு நினைவானதாக எண்ணி மகிழ்ச்சி அடைவோம். என் அமர கணவரும், உங்கள் யோகாசனப் பேராசிரியருமான ஸ்ரீ. வி. என் குமாரஸ்வாமி அவர்களின் ஆன்மாவும் இம்மகிழ்ச்சியில் கலந்துக் கொண்டு சாந்தி அடையும்.

*எல்லோருமே இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுமே-யல்லாது
வேறொன்றறியேன் பராபரமே.*

ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: